

**LAPORAN INDIVIDU**  
**KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2016**

LOKASI: SMP NEGERI 2 MLATI  
JALAN PERKUTUT, SINDUADI, MLATI, SLEMAN, YOGYAKARTA



**Disusun oleh :**

**SEPTI ROHINI**

**13601241005**

**PEND. JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2016**

## LEMBAR PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Individu Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 2 Mlati.


**Nama** : Septi Rohini  
**NIM** : 13201244006  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Prodi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

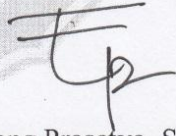
Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMP Negeri 2 Mlati mulai 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Hasil kegiatan PPL tercakup dalam laporan ini. Laporan Prakttik Pengalaman Lapangan (PPL) ini telah disetujui dan disahkan oleh:

Sleman, 15 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan (DPL)

Guru Pembimbing PPL

  
Drs. Ngatman Soewito, M. Pd  
NIP.19670605 1994031 001


  
Endang Prasetyo, S.Pd  
NIP 19730716 200012 2 003

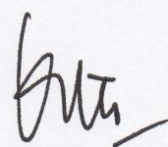
Mengetahui,

Kepala Sekolah

Koordinator PPL Sekolah



  
Rini Trimurti MG, S.Pd. M. Hum.  
NIP.19630317 198403 2 004

  
Sutahar Amari, S.Ag, M.Pd.  
NIP 19561112 198303 1 011

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga pelaksanaan PPL UNY 2015 dan penyusunan laporan sebagai gambaran kegiatan yang telah dilaksanakan dapat terlaksana. Penyusunan laporan ini merupakan bukti pertanggungjawaban atas pelaksanaan kegiatan pembelajaran dikelas. Melalui pengalaman di sekolah khususnya di kelas, diharapkan mahasiswa dapat mengerti keadaan nyata di lapangan dan mampu mengembangkan kembali ketrampilan-ketrampilan dalam mengajar.

Terselesaikannya program hingga laporan pertanggungjawaban ini tentu karena adanya pihak-pihak yang telah banyak membantu. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Segenap pimpinan dan Kepala LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dosen Pembimbing Lapangan prodi PJKR, Bapak Drs. Ngatman Soewito, M.Pd yang telah membimbing kami baik dikampus maupun dilokasi PPL.
3. Dosen Pembimbing Lapangan, Ibu Mathilda Susanti, M. Pd yang senantiasa memberikan motivasi dan pengalaman kepada kami.
4. Kepala SMP Negeri 2 Mlati, Ibu Rini Trimurti MG, S.Pd. M.Hum yang senantiasa memberikan motivasi dan apresiasai kepada kami.
5. Koordinator PPL SMP Negeri 2 Mlati, Sutahar Amari, S.Ag. M.Pd.i yang senantiasa memberikan motivasi dan apresiasai kepada kami.
6. Guru Pembimbing PPL SMP Negeri 2 Mlati, Endang Prasetyo, S.Pd yang telah memberikan banyak masukan, ilmu, dan motivasi.
7. Seluruh guru dan karyawan SMP Negeri 2 Mlati yang telah banyak membantu kami.
8. Seluruh teman-teman yang tergabung dalam kelompok PPL UNY dan Universitas Sanata Dharma di SMP Negeri 2 Mlati yang penuh semangat dan tidak terlupakan.
9. Seluruh peserta didik SMP Negeri 2 Mlati dan semua pihak yang telah memberikan dukungan, saran dan masukan.

Kami menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam pelaksanaan PPL serta penyusunan laporan ini. Oleh karena itu, penulis mohon maaf dan mengharap

kritik saran yang membangun. Semoga laporan ini dapat dimanfaatkan sebagai mana mestinya.

Mlati, September 2016  
Mahasiswa,

Septi Rohini

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Daftar isi .....	iv
Abstrak .....	v
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Analisis Situasi .....	1
B. Proses Kegiatan Belajar Mengajar .....	8
C. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL .....	10
 BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL. ....	12
A. Persiapan .....	12
B. Pelaksanaan .....	16
C. Analisis Hasil .....	22
 BAB III PENUTUP .....	25
A. Kesimpulan .....	25
B. Saran .....	25
 Daftar Pustaka .....	27
 Lampiran-lampiran .....	28

## **PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**

### **SMP NEGERI 2 MLATI**

#### **ABSTRAK**

**Oleh :**

**Septi Rohini**

**13601241005**

Mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bertujuan untuk membekali mahasiswa agar memiliki kemampuan berupa ketrampilan dalam bidang pembelajaran dan manajerial sekolah atau lembaga, dalam rangka melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan atau kependidikan. Tujuan yang lain adalah memberi kesempatan pada mahasiswa untuk mempelajari, mengenal dan menghayati permasalahan yang dihadapi lembaga pendidikan, menerapkan ilmu pengetahuan dan ketrampilan yang dimiliki ke dalam kehidupan nyata. Mahasiswa juga dapat belajar dari lembaga sekolah sekaligus dapat menyumbangkan pemikiran dan tenaga guna pengembangan lembaga pendidikan yang bersangkutan.

Lokasi kegiatan PPL di SMP N 2 Mlati terletak di Jalan Perkutut, Sinduadi, Mlati, Sleman Yogyakarta. Sebelum praktik mengajar, praktikan harus membuat langkah-langkah persiapan mengajar, seperti : pengajaran mikro, observasi ke sekolah, berdasarkan permasalahan yang ada maka diagendakan beberapa program PPL, pembekalan PPL, pelepasan dan penerjunan PPL, konsultasi dengan guru pembimbing dan dosen pembimbing lapangan, penyusunan RPP, Metode mengajar yang efektif, termasuk cara mengelola kelas. Banyak kendala dan hambatan selama waktu dilaksanakannya PPL, diantaranya dalam pengelolaan kelas, peserta didik yang sulit untuk dikendalikan karena terlalu gaduh. Akan tetapi hal ini bukanlah merupakan hambatan yang berarti karena memang perkembangan anak usia SMP sedang dalam proses pencarian jati diri.

Pelaksanaan PPL berlangsung tanggal 15 Juli hingga 15 September 2016, antara lain: Observasi, pembekalan, pelepasan dan penerjunan PPL. Dengan adanya kegiatan PPL ini, mahasiswa mendapat bekal pengalaman dan gambaran nyata tentang kegiatan dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah. Kegiatan PPL ini dapat terlaksana dengan lancar dan sukses berkat kerjasama dan kerjakeras semua pihak. Dengan terselesaikannya kegiatan PPL ini diharapkan dapat tercipta tenaga pendidik yang profesional dan berkualitas.

Kata kunci : PPL, SMP Negeri 2 Mlati, Pembelajaran.



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Praktek pengalaman lapangan ( PPL ) merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY dan salah satu upaya perguruan tinggi khusus untuk jurusan kependidikan dengan tujuan menyiapkan dan menghasilkan tenaga pendidik yang berkompeten. Kegiatan PPL dapat digambarkan sebagai wahana untuk menerapkan berbagai ilmu yang diterima pada saat perkuliahan dengan tujuan untuk memberikan pengalaman nyata pada saat PPL mengenai proses pembelajaran dan administrasi di sekolah.

Program kegiatan PPL mendukung untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon guru sekaligus bagian dari sebuah lembaga. Program-program yang diselenggarakan fokus pada komunitas internal dan eksternal sekolah yaitu guru, peserta didik, karyawan, dan masyarakat luar. Waktu pelaksanaan PPL selama kurang lebih 1 bulan terhitung mulai tanggal 15 Juli hingga 15 September 2016.

Praktik Pengalaman Lapangan merupakan kegiatan yang berkaitan dengan proses pembelajaran. Kegiatan PPL mencakup perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian dalam pembelajaran. Kegiatan itu terdiri dari pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), pembuatan media belajar, mempersiapkan perangkat yang menunjang kegiatan belajar serta melakukan inovasi dalam pelaksanaan pembelajaran. PPL memberikan pengalaman kepada mahasiswa untuk memperoleh kompetensi pedagogic, kepribadian, sosial, dan professional melalui interaksi di dalam dan luar kelas. Namun sebelum pelaksanaan PPL, mahasiswa terlebih dahulu melakukan observasi.

#### **1. Analisis Situasi**

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL, seluruh mahasiswa yang melaksanakan PPL di SMP Negeri 2 Mlati harus memahami terlebih dahulu lingkungan dan kondisi lokasi kegiatan PPL. Sehubungan dengan hal tersebut, setiap mahasiswa baik secara individu maupun kelompok telah melaksanakan observasi terhadap lokasi PPL yaitu SMP Negeri 2 Mlati. Observasi ini bertujuan agar mahasiswa peserta PPL mendapat



gambaran fisik serta kondisi psikis yang menyangkut aturan dan tata tertib yang berlaku di SMP Negeri 2 Mlati.

SMP Negeri2 Mlati yang beralamatkan di Jalan Perkutut, Sinduadi, Mlati, Sleman adalah sekolah yang telah mendapatkan gelar sebagai Sekolah Standar Nasional atau SSN dan mempunyai ranking 5 besar se-kabupaten Sleman. Sekolah ini merupakan salah satu tempat yang digunakan sebagai lokasi PPL UNY 2016 yang beranggotakan 15 orang.

Lokasi SMP Negeri 2 Mlati cukup mendukung proses kegiatan belajar mengajar karena terletak di daerah yang memiliki suasana lingkungan sekitar yang kondusif. Lokasi sekolah ini cukup strategis karena mudah dijangkau dengan menggunakan kendaraan.

Sekolah ini sudah mempunyai fasilitas yang cukup lengkap. Gedung sekolah merupakan unit bangunan yang terdiri dari 12 ruang kelas yang terbagi atas 4 ruangan untuk masing-masing kelas VII, VIII, dan kelas IX. Dilengkapi dengan 2 laboratorium IPA, laboratorium komputer, laboratorium bahasa, Ruang Aula, Ruang Kesenian, Ruang UKS, Ruang BK, Ruang TU, Ruang perpustakaan, ruang guru, ruang kepala sekolah, mushola, gudang, ruang koperasi, kantin, WC, serta ruang kegiatan ekstrakurikuler yang masing-masing kegiatan menempati ruang sendiri. Halaman tengah dimanfaatkan sebagai lapangan upacara merangkap sebagai lapangan olahraga.

Untuk menampung minat dan kreatifitas siswa maka sekolah mengadakan program pengembangan diri dan ekstrakurikuler bagi para siswa. Kegiatan pengembangan diri yang ada antara lain: bola volly, sepak bola, tenis meja, badminton, band, karawitan, seni tari, seni lukis, paduan suara, basket. Sedangkan untuk ekstrakurikuler ialah tae kwon do, pramuka, dan tonti.

Selain dilengkapi dengan berbagai fasilitas penunjang, demi lancarnya pendidikan SMP Negeri 2 Mlati juga menerapkan tata tertib yang berlaku dan memiliki Visi “Berprestasi, Trampil berdasarkan Iman dan Taqwa” dengan indikator : (1) Berprestasi dalam perolehan Nilai Ujian akhir Nasional. (2) Berprestasi dalam bidang olah raga dan seni. (3) Terampil dalam pengoperasian komputer dan internet. (4) Terampil dalam berbahasa asing. (5) Rajin beribadah dan aktif dalam kegiatan keagamaan. (6) Berbudi pekerti yang luhur .

### **Adapun misi dari SMP N 2 MLATI adalah**

1. Melaksanakan kegiatan pembelajaran dan bimbingan secara efektif, sehingga setiap siswa dapat berkembang secara optimal, sesuai potensi yang dimiliki.
2. Menyelenggarakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif dan efisien.
3. Melaksanakan pembinaan kepada para siswa yang memiliki potensi dan prestasi dalam bidang olah raga dan seni.
4. Melaksanakan pelatihan komputer program multimedia dan web serta pengoperasian internet.
5. Melaksanakan pembelajaran ekstra kurikuler Bahasa Inggris dan penerapannya pada hari Sabtu (English Day).
6. Mengintensifkan pelaksanaan penghayatan terhadap ajaran agama yang dianut, sehingga menjadi sumber kearifan dalam bertindak.
7. Meningkatkan pemahaman dan perwujudan perilaku budi pekerti luhur.

#### **A. Deskripsi Singkat Sekolah**

SMP N 2 Mlati Sleman yang berada di Jombor Kidul, Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta, didirikan tanggal 1 April 1979 di atas tanah kas desa dari Kelurahan Sinduadi seluas 4000m<sup>2</sup> dengan status hak milik. Pada awalnya, SMP N 2 Mlati bernama SMP N Sinduadi. SMP N Sinduadi merupakan integrasi dari Sekolah Teknik (ST) Negeri Lempuyangan, tetapi berdasarkan SK Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 030/U/1979 tertanggal 17 Februari 1979 tentang pembubaran ST, maka akhirnya ST tersebut diintegrasikan menjadi SLTP Negeri Sinduadi. Berdasarkan SK Kanwil DIY No. 052/II3/LK/Kpts./1999, SMP N Sinduadi berubah menjadi SLTP 2 Mlati yang kemudian pada tahun 2001 berubah lagi menjadi SMP N 2 Mlati sampai sekarang. SMP N 2 Mlati ini dikepalai oleh ibu Rini Tri MG, S. Pd. M.Hum sejak tahun 2011 SMP Negeri 2 Mlati ini telah meraih banyak prestasi, dibuktikan dengan banyaknya piala yang berjejer rapi di etalase piala di pintu masuk sekolah. Kejuaraan yang pernah diikuti antara lain TONTI antar SMP, juara pramuka, berbagai cabang olahraga, dll.

## B. Gedung dan Fasilitas Sekolah

SMP N 2 Mlati terletak di wilayah Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Bangunan SMP N 2 Mlati ini beralamat di Jombor Kidul, Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta. Adapun letak dan kondisi fisik SMP N 2 Mlati secara garis besar dapat digambarkan sebagai berikut : Ruang Belajar (12 Kelas) kondisi cukup baik. Ruang kelas terdiri dari 4 ruang untuk kelas VII A, B, C, D, 4 ruang untuk kelas VIII A, B, C, D, dan 4 ruang untuk kelas IX A, B, C, D. Setiap kelas dilengkapi fasilitas yang cukup lengkap untuk kegiatan belajar mengajar. Setiap kelas dilengkapi dengan white board, papan organisasi kelas, papan absen peserta didik, dan beberapa pelengkapan kelas lainnya. Bahkan seluruh kelas VIII sudah dilengkapi dengan LCD yang dapat digunakan sebagai media pembelajaran.

## C. Data Ruang Belajar Lainnya

No	Jenis Ruangan	Jumlah	Ukuran (P x L)	Kondisi
1	Perpustakaan	1	12 x 7	Baik
2	Lab IPA	2	15 x 8	Baik
3	Keterampilan	1	15 x 9	Baik
4	Multimedia	1		Baik
5	Ruang music	1	4 x 4	Baik
6	Lab. Bahasa	1		Baik
7	Lab. Komputer	1	15 x 7	Baik
8	Ruang serbaguna/Aula	1	15 x 8	Baik

## D. Data Ruang Penunjang

No	Jenis Ruang	Jumlah	Ukuran (P x L)	Kondisi
1	Gudang	1	6 x 3	Baik
2	Dapur	1	3 x 4	Baik
3	KM/WC guru	2	4 x 4	Baik

4	KM/WC peserta didik	8	2 x 2	Baik
5	BK	1	7 x 2	Baik
6	UKS	2	7 x 3	Baik
7	PMS/Pramuka			
8	OSIS	1	4 x 3	Baik
9	Ibadah	1	8 x 8	Baik
10	Ganti	1	2 x 7	Baik
11	Koperasi	1	7 x 4	Baik
12	Hall/Lobi			
13	Kantin	2	7 x 3	Baik
14	Parkir kendaraan	1	30 x 5	Baik
15	Rumah penjaga	2	6 x 5	Baik
16	Rumah pompa/menara air	1	1.5 x 1.5	Baik
17	Pos jaga	1	2 x 2	Baik

#### **E. Data Ruang Kantor**

No	Jenis Ruang	Jumlah	Ukuran	Kondisi
1	Kepala sekolah	1	7 x 4	Baik
2	Wakil kepala sekolah	1	2 x 4	Baik
3	Guru	1	13 x 4	Baik
4	Tata usaha	1	9 x 4	Baik
5	Tamu	1	3 x 4	Baik

#### **F. Lapangan Olahraga dan Upacara**

No	Jenis Ruang	Jumlah	Ukuran	Kondisi
1	Basket	1	15 x 27	Baik
2	Sepak bola	1	110 x 80	Baik
3	Tenis meja	1	2.7 x 1525	Baik
4	Upacara	1	32 x 28	Baik

## **G. Kondisi non Fisik SMP N 2 MLATI (Potensi Sekolah)**

### **1. Potensi Siswa**

Siswa di SMP Negeri 2 Mlati mempunyai kemampuan akademik yang baik. Dikarenakan cukup ketatnya seleksi yang dilakukan sekolah dalam memperoleh siswa baru. Hal ini bisa dilihat dari NEM dalam penerimaan siswa baru pada tahun ajaran 2016/2017. Siswa SMP N 2 Mlati diunggulkan kemampuannya dalam membaca Al-Qur'an, didukung dengan adanya kegiatan tadarus di setiap harinya, sebelum jam pertama dimulai. Siswa-siswi sekolah ini pun telah banyak memenangkan perlombaan baik dari segi akademis maupun non akademis.

Pada tiap kelas terdiri 32 siswa per kelas VII, VIII maupun IX. Penampilan siswa baik, pakaian rapi dan sopan serta aktif dalam kegiatan akademik maupun non akademik. SMP Negeri 2 Mlati memiliki potensi siswa yang dapat dikembangkan dan meraih prestasi yang membanggakan dengan pelatihan khusus.

### **2. Guru dan Pegawai (Karyawan)**

Sebagai sekolah berlabel SSN (Sekolah Standar nasional), SMP Negeri 2 Mlati memiliki tenaga pengajar yang berpotensi dalam bidangnya. Tenaga pengajar di SMP Negeri 2 Mlati berjumlah 31 orang. Masing-masing terdiri atas 25 PNS dan 6 orang tidak tetap. Dari semua tenaga pengajar tersebut terhitung sebanyak 4 orang telah menempuh pendidikan S2, 26 orang S1, 1 orang D3. Data tersebut membuktikan bahwa kualitas tenaga pengajar di SMP Negeri 2 Mlati cukup tinggi.

Tenaga pengajar yang ada di antaranya juga memiliki tugas tambahan, yaitu mulai dari wali kelas hingga wakil kepala sekolah.. Jumlah guru di SMP Negeri 2 Mlati ini dapat dikatakan sudah sesuai dengan siswa yang ada. Selain tenaga pelajar, terdapat karyawan sekolah yang telah memiliki kewenangan serta tugas masing-masing yakni 12 karyawan (TU) pegawai negeri, 5 karyawan tetap, 7 karyawan tidak tetap dan 1 petugas keamanan. Pembagian tugas jelas menurut kompetensi yang dimiliki. Jumlah staff dan karyawan cukup dan memungkinkan satu karyawan tidak merangkap tugas. Manajemen sekolah secara umum baik.

### **3. Bimbingan dan Konseling**

Kegiatan bimbingan dan konseling (BK) di ampu oleh 2 orang guru dan telah berjalan dengan baik, yaitu Dra. Sukemi dan Drs. Suratman. Bimbingan konseling di sekolah ini memiliki program kerja harian, mingguan, bulanan, semesteran, dan

tahunan.

Program kerja tersebut meliputi layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan/penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi, aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, tampilan kepustakaan, dan alih tangan kasus. Bimbingan yang dilayani meliputi bimbingan karir, bimbingan belajar, bimbingan pribadi, dan bimbingan sosial.

Jenis layanannya berupa layanan informasi dan layanan konsultasi. Dalam melaksanakan tugasnya, guru BK memang diusahakan bertemu langsung dengan siswa. Tatap muka di kelas tidak dilakukan karena jam pelajaran yang sudah padat, namun jika dirasa perlu, guru BK akan bekerjasama dengan guru kelas untuk mendapat waktu bertemu siswa di kelas.

#### 4. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler telah terorganisir dengan baik dan bersifat wajib bagi kelas VII dan VIII, diantaranya adalah sebagai berikut :

No	Hari (Jam)	Ekstrakurikuler	Tempat
1	Senin (13.00-17.30)	Bulutangkis	Gedung serbaguna
2	Selasa (14.00-17.00)	Tari	Ruang keterampilan
3	Rabu (15.30-17.00)	Voli putri	Lapangan
4	Kamis (14.00-16.00)	IQRO	Masjid
5	Jumat (13.30-15.30)	TONTI, Basket, Tae kwon do	Lapangan upacara, Aula
6	Sabtu (15.30-17.00)	Voli putra, Pramuka, Mading	Lapangan, Kelas

#### 5. Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS)

##### *a. Struktur OSIS SMP Negeri 2 Mlati*

- 1) Pembina OSIS : Dra. Rita Supriyatni, Drs. Sujono
- 2) Pengurus Harian OSIS
- 3) Ketua OSIS : Ersat Gandi
- 4) Sekretaris umum : Saraswati
- 5) Bendahara Umum : Luvi

##### *b. Sub Bidang OSIS SMP Negeri 2 Mlati*

- 1) Sekbid Ketaqwaan Kepada Tuhan Yang Maha Esa
- 2) Sekbid Kehidupan Berbangsa dan Bernegara
- 3) Sekbid Pendidikan Pendahuluan Bela Negara
- 4) Sekbid Kepribadian dan Budi pekerti Luhur
- 5) Sekbid Berorganisasi Pendidikan Politik dan Kepemimpinan
- 6) Sekbid Keterampilan dan Kewirausahaan
- 7) Sekbid Kesegaran Jasmani dan Daya Kreasi
- 8) Sekbid Presepsi Apresiasi dan kreasi Seni

*c. Kesehatan Lingkungan*

- 1) Kondisi lingkungan sekolah secara umum sehat dan bersih
- 2) Kebersihan kelas ditangani oleh warga kelas dan sebulan sekali diadakan Jum'at bersih.
- 3) Kebersihan lingkungan ditangani oleh para pegawai.

*d. Keamanan*

- 1) Akses masuk SMP Negeri 2 Mlati terdiri dari dua pintu, yakni gerbang utama Timur dan satu pintu di timur. Gerbang dibuka mulai pukul 06.00 lalu ditutup setelah bel masuk sekolah yakni pukul 06.45. dibuka kembali pukul 08.00 sampai pukul 18.00 .
- 2) Tempat parkir siswa, guru, karyawan, dan tamu berada di dalam sekolah, untuk masuk melewati pintu gerbang utama.
- 3) Jika siswa hendak keluar sekolah pada waktu jam pelajaran, maka harus menyertakan surat izin dari BP/BK.
- 4) Sistem penjagaan dilakukan oleh 1 orang satpam.

## **2. Proses Kegiatan Belajar Mengajar**

Observasi proses belajar mengajar dilakukan di dalam kelas yaitu pada saat siswa dan guru melaksanakan proses belajar mengajar. Observasi ini bertujuan untuk mengamati secara nyata kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh guru di dalam kelas. Melalui observasi ini mahasiswa mendapatkan informasi mengenai cara guru mengajar dan mengelola kelas dengan efektif dan efisien. Selain pengamatan terhadap proses pembelajaran mahasiswa juga melakukan observasi terhadap perangkat pembelajaran (administrasi) yang dibuat oleh guru sebelum pembelajaran. Beberapa hal yang menjadi sasaran utama dalam observasi proses belajar mengajar yaitu:

1. Cara membuka pelajaran
2. Cara penyajian materi
3. Metode pembelajaran yang digunakan oleh guru
4. Penggunaan bahasa
5. Gerak
6. Cara memotivasi siswa
7. Teknik bertanya
8. Teknik penguasaan kelas
9. Menggunakan media
10. Bentuk dan cara evaluasi
11. Cara menutup pelajaran
12. Perilaku siswa pada saat mengikuti KBM di dalam kelas
13. Perilaku siswa di luar kelas

Perangkat pembelajaran (administrasi) guru yang diobservasi oleh praktikan, yaitu :

- a. Silabus, yaitu kesesuaian silabus dengan kurikulum yang berlaku Kurikulum KTSP untuk kelas VII, VIII, dan IX.
- b. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), dari observasi yang dilakukan pada tanggal 10 Agustus 2015, mahasiswa mendapat beberapa informasi yang sesuai dengan format lembar observasi pembelajaran di kelas dan observasi peserta didik yang diberikan oleh PP PPL dan PKL LPPMP. Informasi tersebut dijadikan sebagai petunjuk mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan PPL.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, ditemukan beberapa permasalahan, antara lain minimnya sumber daya manusia dan belum optimalnya penggunaan sarana dan prasarana dapat menghambat proses pengembangan dan pembangunan sekolah. Pendekatan, pengerahan. Pembinaan, dan motivasi sangat diperlukan agar siswa lebih bersemangat dan pembangunan sekolah pun menjadi lebih lancar.

Berdasarkan analisis situasi dari hasil observasi, mahasiswa PPL SMP Negeri 2 Mlati berusaha memberikan respon awal bagi pengembangan SMP Negeri 2 Mlati. Hal ini dilakukan sebagai wujud pengabdian kami terhadap masyarakat berdasarkan disiplin ilmu dan keterampilan tambahan yang telah kami dapatkan dari bangku kuliah. Kami sadar bahwa kontribusi kami yang hanya sedikit dan



sementara (1 bulan) masih sangat kurang dan belum signifikan. Oleh karena itu, upaya pengoptimalan kemampuan sekolah haruslah didukung oleh kedua belah pihak melalui komunikasi dua arah yang komunikatif dan intensif.

Kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 2 Mlati cukup efektif. Alokasi waktu untuk satu jam pelajaran adalah empat puluh menit. Kegiatan belajar mengajar berjalan disiplin, kecuali jika ada agenda sekolah yang harus memotong jam pelajaran. Sementara itu, untuk mata pelajaran Bahasa Indonesia setiap minggu dialokasikan enam jam pelajaran per kelas.

Dalam proses pembelajaran Bahasa Indonesia, guru berperan menyampaikan materi dan sebagai fasilitator, sedangkan siswa melakukan kegiatan berupa mengerjakan tugas, berdiskusi, tanya jawab, dan lainnya. Secara keseluruhan, siswa sangat kooperatif dengan rancangan pembelajaran yang disajikan oleh guru. Hal ini disebabkan karena rata-rata siswa SMP Negeri 2 Mlati memiliki kesadaran belajar yang tinggi. Selain itu, mereka juga memiliki daya saing yang kuat antarsesama siswa.

### **3. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL**

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, maka dapat dirumuskan program dan rancangan kegiatan PPL, yaitu sebagai berikut:

No	Kegiatan PPL
1.	Pembuatan program PPL
	a. Observasi
	b. Menyusun matriks program kerja PPL
2.	Administrasi pembelajaran/Guru
	a. Penyusunan kisi-kisi ulangan harian
	b. Penyusunan pre test dan post test
	c. Membuat soal ulangan harian
	d. Membuat soal remedial dan pengayaan
	e. Penyusunan analisis hambatan belajar siswa
	f. Penyusunan analisis hasil ulangan harian
	g. Program pelaksanaan perbaikan dan pengayaan

	h. Penyusunan analisis penilaian ahlak mulia, sikap, dan kepribadian siswa
3.	Pembelajaran kokurikuler (kegiatan mengajar terbimbing)
	a. Persiapan
	1. Konsultasi dengan guru mata pelajaran
	2. Penyusunan materi
	3. Pembuatan dan revisi RPP
	4. Menyiapkan atau membuat media pembelajaran
	b. Mengajar terbimbing
	1. Praktik mengajar di kelas
	2. Penilaian dan evaluasi
4.	Pembelajaran Ekstrakurikuler (kegiatan non mengajar)
	a. Persiapan dan pelaksanaan lomba tata kelola BOS
	b. Persiapan dan pelaksanaan seminar Parenting
5.	Kegiatan sekolah
	a. Upacara bendera hari senin
	b. Imtaq
	c. Pembiasaan
	d. Pengembangan diri
	e. Persiapan lomba peringatan HUT RI ke-71
	f. Pelaksanaan lomba peringatan HUT RI ke-71
	g. Persiapan pelaksanaan upacara HUT RI ke-71
	h. Pelaksanaan upacara HUT RI ke-71
	i. Persiapan upacara HUT Pramuka
	j. Upacara bendera HUT Pramuka
	k. Piket sekolah
	l. Piket posko PPL
6.	Pembuatan laporan PPL
7.	Lain-lain
	Penarikan PPL UNY SMP N 2 Mlati



## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL**

#### **A. Observasi**

##### **1. Observasi pembelajaran**

Observasi pembelajaran dilakukan secara langsung dengan mengamati aktivitas pembelajaran di kelas maupun di lapangan bersama guru mata pelajaran pendidikan jasmani. Dalam observasi ini didapat data yang nantinya akan berpengaruh secara nyata dalam kegiatan mengajar baik metode maupun media yang akan digunakan. Hal-hal yang diamati diantaranya, yaitu perilaku siswa pada saat pembelajaran, teknik-teknik yang digunakan guru dalam mengajar, dan media yang dipakai dalam pembelajaran.

##### **2. Pengajaran Mikro (*Micro Teaching*)**

Pengajaran mikro merupakan praktik mengajar dalam kelompok-kelompok kecil dengan salah satu orang menjadi guru dan didampingi oleh satu dosen. Dengan pengajaran mikro diharapkan mahasiswa dapat belajar bagaimana cara mengajar yang baik dan benar dengan diawasi dan dibimbing dosen. Syarat wajib yang harus dipenuhi agar dapat melaksanakan PPL adalah lulus dalam mata kuliah pengajaran mikro dengan nilai minimal adalah B. pengajaran mikro dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan Juni 2016. Praktik pengajaran mikro meliputi:

- a. Latihan penyusunan RPP, latihan penguasaan kompetensi dasar mengajar terbatas, latihan penguasaan kompetensi dasar mengajar secara terpadu, dan latihan penguasaan kompetensi kepribadian dan sosial.
- b. Praktik pengajaran mikro berusaha mengkondisikan mahasiswa memiliki profil dan penampilan yang mencerminkan penguasaan empat kompetensi, yakni: pedagogik, kepribadian, professional, dan sosial. Banyaknya latihan atau praktik bagi mahasiswa minimal 4 kali dengan memperhatikan tingkat kualitas pencapaian kompetensi yang dikuasai mahasiswa.

waktu tampil dan kompetensi (pengetahuan, keterampilan, dan sikap) yang dilatihkan. Pengajaran mikro dilaksanakan di kampus, dalam bentuk *peer teaching*.

Pengajaran mikro berlangsung pada saat semester 6, dengan tiap kelompok terdiri dari 10 mahasiswa dan 1 orang dosen pembimbing mikro. Dengan pembelajaran tersebut, diharapkan mahasiswa mendapat gambaran kecil mengenai proses pembelajaran di kelas dan memiliki gambaran profil dan penampilan yang mencerminkan empat penguasaan kompetensi guru, yang nanti akan diterapkan dalam pembelajaran yang berlangsung pada Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

### **3. Pembekalan PPL**

Pembekalan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dilakukan secara general di tingkat universitas. Pembekalan dilaksanakan satu kali dan sudah ditetapkan waktu dan tempat oleh pihak universitas.

Pembekalan PPL ini dilakukan dengan tujuan agar mahasiswa menguasai kompetensi sebagai berikut:

- a. Memahami dan menghayati konsep dasar, arti, tujuan, pendekatan, program, pelaksanaan, monitoring, dan evaluasi PPL.
- b. Mendapatkan informasi tentang situasi, kondisi, potensi, dan permasalahan sekolah/lembaga yang akan dijadikan lokasi PPL
- c. Memiliki bekal pengetahuan tata krama kehidupan di sekolah/lembaga.
- d. Memiliki wawasan tentang pengelolaan dan pengembangan lembaga pendidikan
- e. Memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan praktis agar dapat melaksanakan program dan tugas-tugasnya di sekolah/lembaga.
- f. Memiliki kemampuan menggunakan waktu secara efisien pada saat melaksanakan program PPL

Kegiatan pembekalan PPL dilaksanakan pada tanggal 4 Agustus 2015 oleh dosen pembimbing lapangan PPL, **Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.** Materi pembekalan ini berisi tentang pengembangan kompetensi

pendidik dan tenaga kependidikan.

#### **4. Observasi sekolah**

Selain itu, mahasiswa PPL juga melakukan tahap pra-PPL dimana mahasiswa melakukan observasi ke sekolah. Observasi tersebut terdiri dari dua kegiatan yaitu observasi keadaan sekolah secara keseluruhan dan observasi kelas. Kegiatan observasi diawali dengan penyerahan mahasiswa oleh Dosen Pembimbing PPL kepada pihak sekolah. Pihak sekolah memberitahukan kepada mahasiswa mengenai guru pembimbing selama kegiatan PPL berlangsung. Setelah mengetahui pembimbing masing-masing, mahasiswa melakukan konsultasi pada guru pembimbing untuk melakukan observasi kelas. Observasi kelas dilakukan satu kali pada waktu yang telah disepakati bersama dengan guru pembimbing, yaitu pada minggu pertama dimulainya pembelajaran.

Adapun yang menjadi obyek dari observasi kelas adalah :

a. Perangkat pembelajaran

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
2. Silabus
3. Buku referensi untuk kegiatan belajar mengajar
4. Perhitungan jam efektif
5. Penentuan ketuntasan

b. Proses pembelajaran

1. Membuka pelajaran

Tujuan membuka pelajaran adalah untuk menyiapkan suasana kelas agar siap untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar, baik secara fisik maupun mental.

Membuka pelajaran meliputi :

- a. Membuka pelajaran dengan mengucapkan salam dan berdoa.
- b. Mengecek persiapan buku.
- c. Mengajukan pertanyaan mengenai bahan yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya.
- d. Mengemukakan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan.

2. Penyajian materi pelajaran

Agar menyampaikan materi dapat berjalan lancar maka guru harus menciptakan suasana kondusif yaitu suasana yang tidak terlalu tegang tetapi juga tidak terlalu santai. Metode yang digunakan dalam penyampaian materi adalah dengan ceramah dan tanya jawab.

3. Metode pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan dalam Penjasorkes menurut kurikulum nasional adalah menggunakan metode saintifik.

4. Penggunaan bahasa

Bahasa yang digunakan guru dalam mengajar adalah bahasa Indonesia yang baik dan benar.

5. Penggunaan waktu

Penggunaan waktu cukup disiplin. Waktu dialokasikan untuk membuka pelajaran, menyampaikan materi, tanya jawab, serta menutup pelajaran.

6. Gerak

Selama proses KBM guru olahraga mengajar di lapangan terbuka, dengan kemampuan mengkomando siswa-siswinya dengan suara yang cukup keras. Guru olahraga juga perlu berpindah tempat dan mencarikan siswa-siswinya tempat yang cukup teduh untuk pemberian materi dan saat praktek dilapangan.

7. Cara memotivasi siswa

Cara memotivasi siswa dalam penyampaian materi dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan *reward* serta memberi kesempatan kepada siswa untuk berpendapat.

8. Teknik bertanya dan menanggapi pertanyaan

Teknik bertanya yang digunakan adalah dengan memberi pertanyaan terlebih dahulu kemudian memberi kesempatan

siswa untuk menjawab pertanyaan tersebut. Tetapi, jika belum ada yang menjawab maka guru menunjuk salah satu siswa untuk menjawab.

9. Teknik penguasaan kelas

Perhatian guru sudah tertuju untuk semua peserta didik di kelas tersebut. Guru menunjuk peserta didik yang kurang memperhatikan dan menanyakan materi yang telah diberikan.

10. Penggunaan media pembelajaran

Penggunaan media pembelajaran, guru olah raga saat dilapangan biasa menggunakan media gambar atau poster, bahkan dengan media peragaan dari guru tersebut. Saat mengajar dikelas sudah menggunakan berbagai media pembelajaran, seperti: LCD, lks, dll.

11. Bentuk dan cara evaluasi

Guru memberikan penugasan di dalam kelas dan tugas rumah. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Evaluasi dilakukan setelah selesai menyampaikan materi berupa pertanyaan.

12. Menutup pembelajaran

Pembelajaran ditutup dengan kesimpulan, dan pemberitahuan materi untuk pertemuan berikutnya.

c. Perilaku siswa

1. Perilaku siswa di dalam kelas

Siswa dalam kegiatan belajar mengajar sangat kondusif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran cukup tinggi.

2. Perilaku siswa di luar kelas

Siswa menunjukkan sikap yang baik terhadap teman, berpenampilan rapi, hormat kepada guru, dan ramah terhadap orang lain.



## **5. Penerjunan mahasiswa ke sekolah**

Penerjunan mahasiswa ke sekolah dilakukan pada hari Selasa, 23 Februari 2016. Kegiatan ini bertujuan untuk menyerahkan mahasiswa PPL UNY ke pihak sekolah untuk selanjutnya dibimbing pihak sekolah menjadi guru yang profesional, sesuai empat kompetensi yang dibekali dalam pembelajaran mikro. Penyerahan dilakukan oleh dosen pembimbing lapangan PPL UNY Dra. Mathilda, M. Si dan diserahkan kepada pihak sekolah yaitu Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Mlati, Rini Tri Murti MG, S.Pd, M.Hum yang didampingi Koordinator PPL SMP Negeri 2 Mlati, Sutahar Amari, S.Ag, M.pd. serta masing-masing guru pembimbing mata pelajaran.

### **B. Pelaksanaan PPL (Praktik terbimbing)**

Mahasiswa sebagai agen perubahan dituntut untuk mampu mengaktualisasikan kemampuan dan kompetensi yang dimilikinya sebagai hasil belajar di bangku kuliah dalam kehidupan yang nyata. Terkait dengan pemikiran tersebut, program PPL merupakan wahana yang tepat bagi mahasiswa untuk mengimplementasikan ilmu yang dikuasainya. Pelaksanaan program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dimulai dari tanggal 15 Juli 2016 hingga 15 September 2016. Dalam kesempatan ini, praktikan telah melaksanakan program-program PPL di lokasi SMP Negeri 2 Mlati, diantaranya sebagai berikut:

#### **1. Observasi pembelajaran di kelas**

Observasi pembelajaran di kelas dilakukan pada tanggal 21 dan 22 Juli 2016, bersama guru pembimbing. Adapun kelas yang menjadi objek observasi adalah VII A dan VII B. Pada kegiatan ini, mahasiswa dapat belajar banyak terkait kondisi sekolah dan bagaimana cara penanganan kelas dengan baik dari guru pembimbing lapangan.

#### **2. Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)**

Setelah kegiatan observasi, kemudian dilanjutkan praktikan berkonsultasi dengan guru pembimbing lapangan mengenai tugas-tugas yang harus dilakukan selama melaksanakan PPL. Tugas-tugas tersebut terangkum

dalam program PPL.

Program-program PPL diantaranya sebagai berikut :

#### 1. Penyusunan RPP

Penyusunan RPP mendapat bimbingan langsung dari guru pembimbing dan dosen pembimbing lapangan dimana RPP berisi tentang:

- a. Identitas mata pelajaran dan kelas
- b. Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, dan indikator pencapaian hasil belajar
- c. Alokasi waktu
- d. Pertemuan ke-
- e. Tujuan pembelajaran
- f. Tatap muka: materi pokok, sumber belajar, metode pembelajaran
- g. Kegiatan Pembelajaran
- h. Tugas mandiri
- i. Penilaian

#### 2. Praktik mengajar

Dalam pelaksanaannya, mengajar terbimbing dilakukan selama praktik mengajar berlangsung. Praktik mengajar merupakan kegiatan pokok pelaksanaan PPL.

Praktik mengajar dimulai Senin, 28 Juli 2016 sampai Sabtu, 9 September 2016. Jumlah kelas yang diampu ada 12 yaitu kelas VII A, B, C, D, VIII A, B, C, D, IX A, B, C, D. Sesuai hasil konsultasi dengan Guru Pembimbing yaitu praktik mengajar bergantian setiap harinya sesuai Kompetensi Dasar (KD) dan guru penjas harus siap setiap saat. Jumlah keseluruhan pertemuan adalah lima kali pertemuan di masing-masing dan sekaligus pengambilan nilai saat setelah pembelajaran praktek olahraga.

Selain pembagian kelas seperti di atas, praktik mengajar juga dilakukan secara insidental ketika harus menggantikan guru yang berhalangan mengajar.

### 3. Umpan balik dari pembimbing

Sebelum praktik mengajar dilakukan, terlebih dahulu praktikan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang kemudian dikonsultasikan pada guru pembimbing. Selama praktikan mengajar guru pembimbing mengamati praktik mengajar yang dilakukan oleh praktikan sehingga guru pembimbing dapat memberikan umpan balik kepada praktikan.

Dari umpan balik yang diberikan oleh guru pembimbing, maka praktikan dapat mengetahui hal-hal mana yang perlu diperbaiki dan hal-hal mana yang perlu dipertahankan serta hal-hal mana yang perlu ditinggalkan.

Jika praktikan mengalami kesulitan dalam proses belajar mengajar, maka praktikan mengkonsultasikannya dengan guru pembimbing untuk meminta arahan dan bimbingannya agar proses belajar mengajar yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar. Hal yang harus diperhatikan sebelum mengajar ialah pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Rincian kegiatan belajar mengajar yang tersusun dalam RPP serta dilaksanakan setiap pertemuan meliputi hal-hal sebagai berikut :

#### 1. Pendahuluan

- a. Memberi salam dan menyapa peserta didik.
- b. Bersama peserta didik berdoa untuk memulai pembelajaran.
- c. Menghitung jumlah siswa.
- d. Menanyakan kehadiran.
- e. Memberikan apersepsi atau materi pengantar.
- f. Memberikan motivasi belajar.
- g. Menyampaikan tujuan pembelajaran.

#### 2. Kegiatan Inti

- a. Mengamati (melatih kesungguhan dan ketelitian peserta didik dalam mencari informasi).
- b. Menanya (mengembangkan rasa ingin tahu peserta didik).

- c. Mengumpulkan data/eksperimen (mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, dan bertanggung jawab peserta didik).
- d. Mengasosiasi (melatih kemampuan berpikir induktif dan deduktif peserta didik dalam menyimpulkan hasil eksperimen).
- e. Mengomunikasikan (mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, kemampuan mengungkapkan pendapat, serta mengembangkan kemampuan berbahasa yang baik dan benar)

### 3. Penutup

- a. Bersama peserta didik menyimpulkan materi pembelajaran.
- b. Memberikan penghargaan kepada kelompok/peserta didik yang berkinerja baik.
- c. Evaluasi pembelajaran/tugas.
- d. Berdoa untuk menutup pelajaran.

Alokasi waktu untuk satu jam pelajaran adalah 40 menit. Untuk kelas VII ada 3 jam pelajaran untuk satu pertemuan karena menggunakan kurikulum 2013, untuk kelas VIII dan IX ada 2 jam pelajaran dalam setiap satu pertemuan karena menggunakan KTSP. Berikut adalah rincian catatan harian dalam setiap mengajar:

Rincian pelaksanaan praktik mengajar selama PPL adalah sebagai berikut:

No	Hari, tanggal	Kelas	Jam pelajaran	Materi
1	Kamis, 28/07/2016	VII A	07.00-09.00	Atletik (Sprint 50m)
2	Kamis, 28/07/2016	VIII C	09.15-10.35	Atletik (Sprint 100m)
3	Jumat, 29/07/2016	VII B	07.40-09.55	Atletik (Sprint 50m)
4	Senin, 01/08/2016	VII D	07.40-09.55	Atletik (Sprint 50m)
5	Senin, 01/08/2016	IX A	09.55-11.15	Atletik (Lari Estafet)
6	Selasa, 02/08/2016	VIII D	07.00-08.20	Atletik (Sprint 100m)
7	Selasa, 02/08/2016	VII C	08.20-11.15	Atletik (Sprint 50m)

8	Rabu, 03/08/2016	IX B	07.00-08.20	Atletik (Lari Estafet)
9	Rabu, 03/08/2016	VIII A	08.20-09.55	Atletik (Sprint 100m)
10	Rabu, 03/08/2016	VIII B	09.55-11.55	Atletik (Sprint 100m)
11	Kamis, 04/08/2016	VII A	07.00-09.00	Pencak Silat
12	Kamis, 04/08/2016	VIII C	09.15-10.35	Sepak Bola
13	Jumat, 05/08/2016	VII B	07.40-09.55	Pencak Silat
14	Senin, 08/08/2016	VII D	07.40-09.55	Pencak Silat
15	Senin, 08/08/2016	IX A	09.55-11.15	Sepak Bola
16	Selasa, 09/08/2016	VIII D	07.00-09.00	Sepak Bola
17	Selasa, 09/08/2016	VII C	09.15-10.35	Pencak Silat
18	Rabu, 10/08/2016	IX B	07.00-08.20	Sepak Bola
19	Rabu, 10/08/2016	VIII A	08.20-09.55	Sepak Bola
20	Rabu, 10/08/2016	VIII B	09.55-11.15	Sepak Bola
21	Kamis, 11/08/2016	VII A	07.00-09.00	Sepak Bola
22	Kamis, 11/08/2016	VIII C	09.15-10.35	Sepak Bola
23	Jumat, 12/08/2016	VII B	07.40-09.55	Sepak Bola
24	Senin, 15/08/2016	VII D	07.40-09.55	Sepak bola
25	Senin, 15/08/2016	IX A	09.55-11.15	Sepak Bola
26	Kamis, 18/08/2016	VII A	07.00-09.00	Sepak Bola
27	Kamis, 18/08/2016	VIII C	09.15-10.35	Bola Voli
28	Jumat, 19/08/2016	VII B	07.40-09.55	Sepak Bola
29	Senin, 22/08/2016	VII D	07.40-09.55	Sepak Bola
30	Senin, 22/08/2016	IX A	09.55-11.15	Bola Voli
31	Selasa, 23/08/2016	VIII D	07.00-08.20	Sepak Bola
32	Selasa, 23/08/2016	VII C	08.20-10.35	Sepak Bola
33	Rabu, 24/08/2016	IX B	07.00-08.20	Sepak Bola
34	Rabu, 24/08/2016	VIII A	08.20-09.55	Sepak Bola
35	Rabu, 24/08/2016	VIII B	09.55-11.15	Sepak Bola
36	Kamis, 25/08/2016	VII A	07.00-09.00	Bola Voli
37	Kamis, 25/08/2016	VIII C	09.15-10.35	Bola Voli

38	Jumat, 26/08/2016	VII B	07.40-09.55	Bola Voli
39	Senin, 29/08/2016	VII D	07.40-09.55	Bola Voli
40	Senin, 29/08/2016	IX A	09.55-11.15	Bola Voli
41	Selasa, 30/08/2016	VIII D	07.00-09.00	Bola Voli
42	Selasa, 30/08/2016	VII C	09.15-10.35	Bola Voli
43	Rabu, 31/08/2016	IX B	07.00-08.20	Bola Voli
44	Rabu, 31/08/2016	VIII A	08.20-09.55	Bola Voli
45	Rabu, 31/08/2016	VIII B	09.55-11.15	Bola Voli
46	Kamis, 01/09/2016	VII A	07.00-09.00	Bola Voli
47	Kamis, 01/09/2016	VIII C	09.15-10.35	Bola Voli
48	Jumat, 02/09/2016	VII B	07.40-09.55	Bola Voli
49	Senin, 05/09/2016	VII D	07.40-09.55	Penilaian
50	Senin, 05/09/2016	IX A	09.55-11.15	Penilaian
51	Selasa, 06/09/2016	VIII D	07.00-08.20	Penilaian
52	Selasa, 06/09/2016	VII C	08.20-10.35	Penilaian
53	Rabu, 07/09/2016	IX A	07.00-08.20	Penilaian
54	Rabu, 07/09/2016	VIII A	08.20-09.55	Penilaian
55	Rabu, 07/09/2016	VIII B	09.55-11.15	Penilaian
56	Kamis, 08/09/2016	VII A	07.00-09.00	Penilaian
57	Kamis, 08/09/2016	VIII C	09.15-10.35	Penilaian
58	Jumat, 09/09/2016	VII B	07.40-09.00	Penilaian

#### 4. Kegiatan di ruang posko

Selama PPL berlangsung, kegiatan mahasiswa tidak hanya mengajar tapi juga bersosialisasi dengan warga sekolah dan mahasiswa PPL dari Sanata Dharma. Kegiatan mahasiswa di ruang posko antara lain

- a. Rapat : membahas program PPL, membahas lomba, dll.
- b. Mengerjakan tugas-tugas (membuat RPP, menyiapkan media pembelajaran, membuat penilaian, membuat laporan kegiatan, dll.
- c. Membersihkan posko.

### **C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi**

Praktik mengajar merupakan inti dari kegiatan PPL selama mahasiswa terjun ke lapangan. Dalam pelaksanaan PPL di SMP N 2 Mlati mahasiswa mulai mengajar pada tanggal 28 Juli 2016-10 September 2016. Dalam pelaksanaan PPL banyak faktor yang mendukung kelancaran kegiatan dan ada pula yang menghambat jalannya kegiatan, diantaranya :

#### **1. Faktor pendukung**

- a. Kedisiplinan yang tinggi dari seluruh komponen sekolah menjadi faktor pendukung yang berperan penting dalam kelancaran kegiatan belajar mengajar.
- b. Motivasi dari seluruh komponen sekolah untuk menjadi guru terbaik, sangat mendorong dalam tercapainya kegiatan belajar yang efektif dan efisien.
- c. Terjalannya hubungan baik dengan guru pembimbing, dosen pembimbing, dan seluruh komponen sekolah sangat mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar.
- d. Besarnya perhatian dari pihak SMP N 2 Mlati kepada praktikan juga salah satu faktor penting tercapainya kelancaran kegiatan mengajar.

#### **2. Faktor Penghambat**

- a. Kurang matangnya observasi yang dilakukan sebelumnya sehingga banyak hal yang seharusnya diketahui lebih dini, terutama model pembelajaran.
- b. Sebagai mahasiswa yang masih belajar, dalam menyampaikan konsep materi belum bisa runtut, dan kurang mampu dalam pengalokasian waktu dalam pembelajaran.
- c. Masalah adaptasi praktikan dengan lingkungan dan komponen yang ada di sekolah termasuk dengan siswa
- d. Masih ada siswa yang kurang aktif, tidak memperhatikan praktikan sehingga menghambat proses belajar mengajar.
- e. Ada siswa yang sering membuat kegiatan sendiri dan mengganggu siswa yang lain.

Secara keseluruhan, program dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan target yang diharapkan. Hal ini dapat dilihat dari kenyataan bahwa pada tahap persiapan (pembekalan) sudah cukup memberikan bekal bagi praktikan untuk terjun ke lapangan karena sudah relevan dengan hal yang sebenarnya ada di lapangan.

3. Usaha untuk Mengatasi hambatan

- a. Berkonsultasi dengan guru pembimbing dan dosen pembimbing untuk lebih mengetahui cara mengajar yang efektif di dalam kelas dengan jumlah siswa yang banyak.
- b. Berkonsultasi dengan guru pembimbing tentang cara pengalokasian waktu yang baik dan efektif.
- c. Lebih aktif melakukan pendekatan dengan seluruh komponen yang ada di sekolah.
- d. Memberikan pertanyaan kepada siswa yang kurang memperhatikan
- e. Mengubah metode dan pendekatan mengajar agar siswa lebih tertarik.
- f. Mengulang kembali dalam menjelaskan suatu materi dengan pelan dan sabar.

4. Manfaat yang diperoleh dari kegiatan PPL

- a. Mahasiswa dapat merasakan dan mengenal bagaimana kehidupan seorang pendidik yang sebenarnya serta dapat berusaha untuk membentuk sikap pendidik yang profesional.
- b. PPL menambah pengetahuan dan wawasan mahasiswa tentang guru, administrasi guru, dan kegiatan lain yang menunjang kelancaran KBM.
- c. Kegiatan PPL dapat memberikan kegiatan nyata dari kondisi dan situasi lingkungan yang ada untuk menghadapi lingkungan kerja di masa mendatang.

5. Refleksi

Selama pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 2 Mlati, mahasiswa telah merasakan bagaimana sesungguhnya terjun ke dunia pendidikan. Mahasiswa dituntut untuk mempersiapkan diri dengan membuat rancangan pelaksanaan yang terkonsep hingga hasil akhir



nanti yang akan dievaluasi. Berbagai pengalaman seperti kerja sama, tanggung jawab, berorganisasi, kedisiplinan dan sebagainya banyak ditemukan dan dilakukan oleh mahasiswa selama PPL di SMP Negeri 2 Mlati. Bimbingan, arahan, dan masukan dari guru pembimbing dan dosen pembimbing serta berbagai pihak sekolah menjadi suatu pelajaran dan pengalaman yang berharga.

Semoga kegiatan PPL ini banyak memberikan bantuan kepada mahasiswa ketika nantinya sudah terjun ke dalam dunia kerja. Sebuah awal yang baik akan berakhir dengan baik juga.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan sarana pengabdian mahasiswa kepada siswa SMP Negeri 2 Mlati yang dimaksudkan untuk membentuk sebuah sinergi yang positif bagi pengembangan jiwa *humanistic*, kemandirian, kreativitas, kepekaan, dan kedisiplinan diri. PPL pada dasarnya bertujuan untuk melatih para mahasiswa secara langsung terjun ke dunia pendidikan terutama mengajar agar memperoleh pengalaman.

Kegiatan PPL yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Mlati dapat berjalan dengan baik, meskipun dalam pelaksanaannya tidak luput dari kekurangan. Selain itu, koordinasi dari guru pembimbing untuk memberikan bimbingan dan kesempatan yang diberikan sangatlah luas sehingga praktikan dapat belajar dengan baik. Berdasarkan program kegiatan PPL yang praktikan laksanakan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) membekali calon guru dengan pengalaman mengajar yang sesungguhnya dan cara penyusunan administrasi maupun praktik persekolahan lainnya.
2. PPL merupakan wahana yang sangat baik bagi mahasiswa untuk menerapkan ilmu dan pengetahuannya yang diperoleh dari bangku kuliah.
3. Mahasiswa sudah mempunyai gambaran bagaimana menjadi seorang guru yang profesional baik dalam kegiatan belajar mengajar maupun pergaulannya dengan masyarakat sekolah lainnya.
4. Perlunya menjalin kerjasama dan hubungan yang baik dengan siswa agar pelaksanaan kegiatan dapat maksimal.

#### **B. Saran**

Untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan PPL UNY pada masa yang akan datang ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh pihak yang bersangkutan berdasarkan hasil pengalaman praktikan selama melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), antara lain:

1. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta

- a. Perlunya ketegasan dalam menetapkan pelaksanaan PPL sehingga dari pihak mahasiswa dapat mempersiapkan segala sesuatu lebih awal.
- b. Persiapan sarana dan prasarana yang matang sebelum pelaksanaan PPL sehingga pada saat pelaksanaan, mahasiswa tidak kesulitan memperolehnya.
- c. Pembekalan efektif dan efisien sebelum mahasiswa benar-benar diterjunkan di lapangan sehingga mahasiswa akan lebih siap.

2. Bagi SMP Negeri 2 Mlati

- a. Sarana dan prasarana yang sudah ada, hendaknya dapat dimanfaatkan dengan lebih maksimal.
- b. Sekolah lebih mengaktifkan OSIS beserta program kerjanya agar dapat membantu siswa belajar berorganisasi dengan baik.
- c. Sekolah lebih mempertahankan pembinaan iman dan taqwa serta penanaman tata krama warga sekolah khususnya siswa yang selama ini sudah berjalan sangat bagus.
- d. Kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan minat dan bakat siswa hendaknya lebih ditingkatkan lagi kualitasnya agar prestasi yang selama ini diraih bisa terus dipertahankan.
- e. Sekolah lebih mengembangkan sumber daya sekolah, baik fisik maupun nonfisik untuk meningkatkan suasana lingkungan yang lebih kondusif untuk kegiatan pembelajaran.

3. Pihak mahasiswa PPL

- a. Menaati peraturan yang telah ditetapkan oleh pihak universitas dan pihak sekolah.
- b. Menguasai materi dan melengkapi administrasi pembelajaran sebelum praktik mengajar.
- c. Pada saat observasi, mahasiswa harus benar-benar mengobservasi segala hal yang ada di sekolah tersebut sehingga dalam perancangan program kerja dapat mengena pada sasaran.
- d. Perancangan program kerja hendaknya mempertimbangkan aspek pendanaan dan kemampuan kelompok dalam pengerjaan nantinya.

- e. Praktikan sebaiknya mempersiapkan diri sedini mungkin dengan mempelajari lebih mendalam teori-teori yang telah dipelajari dan mengikuti pengajaran mikro dengan maksimal.
- f. Praktikan berkewajiban menjaga nama baik almamater maupun sekolah/lembaga tempat praktik, bersikap disiplin dan bertanggungjawab.
- g. Praktikan sebaiknya menjalin hubungan baik dengan siapa saja, pandai menempatkan diri, dan berperan sebagaimana mestinya.
- h. Rasa kesetiakawanan, solidaritas, dan kekompakan dalam satu tim hendaknya selalu dijaga sampai kegiatan PPL berakhir.

### **DAFTAR PUSTAKA**

TIM Penyusun. 2016. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: PL PPL & PKL UNY.

TIM PPL UNY. 2016. *Panduan PPL*. Yogyakarta: LPPMP UNY



## Matriks Program Kerja PPL UNY Tahun 2016/ 2017

**Universitas Negeri Yogyakarta**

**SEMESTER GASAL  
TAHUN 2016/ 2017**

**NAMA LOKASI : SMP N 2 MLATI**  
**ALAMAT LOKASI : JL. Perkutut Sinduadi, Mlati, Sleman**  
**NAMA DPL PRODI : Drs. Ngatman Soewito, M. Pd**

**NAMA MAHASISWA : Septi Rohimi**  
**No.MAHASISWA : 13601241005**  
**PROGRAM STUDI : PJKR**

[illegible]

	2. PLS		21										21
	3. Pengisian Buku Induk			6									6
	<b>D. Program Insidental</b>												
	1. Rapat Koordinasi			1	8								9
	2. Persiapan Seminar Parenting			2									2
	<b>E. Program Tambahan</b>												
	1. Lomba Tata Kelola BOS		3										3
	2. Seminar Parenting			8									8
<b>B.</b>	<b>Program Individu</b>												
	<b>A. Program Utama</b>												
	1. Mengajar			9	13	11	11	11	10	13	11		89
	2. Membantu mengajar			6	6	6	6	6	6	6	6		48
	<b>B. Program Penunjang</b>												
	1. Konsultasi dengan guru pembimbing		1	1	1	1	1	1	1	1			8
	2. Membuat RPP			2	2	2	2	2	2	2			14
	3. Mempersiapkan Media			1	1	1	1	1	1	1			7
	4. Membuat laporan harian			1	1	1	1	1	1	1	1		8
	5. Membuat laporan mingguan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
	<b>C. Administrasi Pembelajaran</b>												
	1. Silabus, Program tahunan, Program Semester								5,5				5,5
	2. Konsultasi jadwal mengajar		0,5										0,5
	<b>D. Lain-lain</b>												
	1. Persiapan acara penarikan PPL UNY 2016											7,5	7,5
	2. Acara penarikan PPL UNY 2016											3	3
	<b>JUMLAH</b>	38	30,5	42	34	27,5	24	24	30,5	28,5	20	10,5	309,5



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

untuk  
mahasiswa

NAMA SEKOLAH	: SMP N 2 MLATI	NAMA MAHASISWA	: SEPTI ROHINI
ALAMAT SEKOLAH	: JL. PERKUTUT, SINDUADI, SLEMAN	NOMOR MAHASISWA	:13601241005
GURU PEMBIMBING	: ENDANG PRASETYO, S.Pd.	FAK/JURUSAN/PRODI	:FIK/POR/PJKR
		DOSEN PEMBIMBING	:Drs.Ngatman Soewito,M. Pd

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Selasa, 23 Februari 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>Penyerahan Mahasiswa PPL UNY 2016</li><li>Observasi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Penyerahan mahasiswa PPL dilakukan oleh Ibu Mathilda Susanti, M.Si dan menyerahkan 15 mahasiswa kepada pihak sekolah yang diwakilkan oleh kepala sekolah Ibu Rini Trimurti untuk PPL selama 2 bulan pada 15 Juli – 15 September 2016.</li><li>Observasi dilakukan dengan pengenalan mahasiswa dengan guru pembimbingnya.</li></ul>		
2.	Sabtu, 27 Februari 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>Observasi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Observasi kedua ini saya masuk ke kelas mengikuti guru yang sedang</li></ul>		



			<p>mengajar kelas 8 di Lapangan Basket. Observasi dilakukan untuk mengetahui bagaimana cara guru memberikan materi pelajaran kepada siswa.</p>		
--	--	--	--	--	--



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

untuk  
mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI ..... NAMA MAHASISWA : SEPTI ROHINI  
ALAMAT SEKOLAH : JL. PERKUTUT, SINDUADI, SLEMAN ..... NOMOR MAHASISWA : 13601241005  
GURU PEMBIMBING : ENDANG PRASETYO, S.Pd. .... FAK/JURUSAN/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING :

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Rabu, 22 Juni 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Observasi</li><li>• Konsultasi RPP dan silabus</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Observasi dilakukan untuk mengetahui RPP dan silabus yang terbaru dari dinas. Bertanya bagaimana membuat RPP yang sesuai untuk mengajar bahasa Jawa kelas 7, kelas 8 dan kelas 9 tahun ajaran 2016/2017.</li></ul>		



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

untuk  
mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI ..... NAMA MAHASISWA : SEPTI ROHINI  
ALAMAT SEKOLAH : JL. PERKUTUT, SINDUADI, SLEMAN ..... NOMOR MAHASISWA : 13601241005  
GURU PEMBIMBING : ENDANG PRASETYO, S.Pd. .... FAK/JURUSAN/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING :

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Rabu, 25 Juni 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>Rapat koordinasi persiapan PPDB</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Penyampaian pembagian tugas yang dihadiri oleh 2 mahasiswa UNY , 6 mahasiswa Sanata Dharma, dan 10 guru</li></ul>		



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

untuk  
mahasiswa

---

NAMA MAHASISWA : SEPTI ROHINI  
NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI .....NOMOR MAHASISWA :13601241005  
ALAMAT SEKOLAH : JL. PERKUTUT, SINDUADI, SLEMAN .....FAK/JURUSAN/PRODI :FIK/POR/PJKR  
GURU PEMBIMBING : ENDANG PRASETYO, S.Pd.....DOSEN PEMBIMBING :

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
-----	--------------	-----------------	-------	----------	--------

1	Senin, 27 Juni 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PPDB Hari ke-1</li> </ul>	Melaksanakan kegiatan PPDB sesuai dengan juknis dan tugas di bagian penayangan yang diberikan yang dihadiri oleh 10 mahasiswa UNY, 6 mahasiswa Sanata Dharma, dan 10 guru		
2.	Selasa, 28 Juni 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PPDB Hari ke-2</li> </ul>	Melaksanakan kegiatan PPDB sesuai dengan juknis dan tugas di bagian penayangan yang diberikan yang dihadiri oleh 12 mahasiswa UNY, 6 mahasiswa Sanata Dharma, dan 10 guru		
3.	Rabu, 29 Juni 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PPDB Hari ke-3</li> </ul>	Melaksanakan kegiatan PPDB sesuai dengan juknis dan tugas di bagian penayangan yang diberikan yang dihadiri oleh 11 mahasiswa UNY, 6 mahasiswa Sanata Dharma, dan 10 guru		



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

untuk  
mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI .....NAMA MAHASISWA : SEPTI ROHINI  
ALAMAT SEKOLAH : JL. PERKUTUT, SINDUADI, SLEMAN .....NOMOR MAHASISWA :13601241005  
GURU PEMBIMBING : ENDANG PRASETYO, S.Pd.....FAK/JURUSAN/PRODI :FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING :

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
4.	Sabtu, 16 Juli 2016	Persiapan Pengenalan lingkungan sekolah pada siswa baru	Menginformasikan adanya kegiatan Pengenalan Lingkungan Sekolah serta aturan yang berlaku. Kegiatan ini dihadiri oleh seluruh siswa baru dan orang tua/ wali murid. Setiap mahasiswa PPL berbagi tugas untuk mengisi acara di tiap kelas (kelas VIIA-VIID)		



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

untuk  
mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI ..... NAMA MAHASISWA : SEPTI ROHINI  
ALAMAT SEKOLAH : JL. PERKUTUT, SINDUADI, SLEMAN ..... NOMOR MAHASISWA : 13601241005  
GURU PEMBIMBING : ENDANG PRASETYO, S.Pd. .... FAK/JURUSAN/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING :

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 18 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>Pengenalan Lingkungan Sekolah</li><li>Kerja bakti.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kegiatan ini dimulai dengan apel pagi dan diisi dengan beberapa materi dari guru yaitu materi pengenalan kegiatan ekstrakurikuler, pengenalan kode mengajar guru pada jadwal pelajaran, dan wawasan wiyata mandala.</li><li>Mendampingi siswa kelas VIII D untuk membersihkan kelas dan lingkungan kelas.</li></ul>		
2.	Selasa, 19 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>Pengenalan Lingkungan Sekolah</li><li>Kerja bakti dan persiapan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Mendampingi siswa kelas VII A membuat yel-yel dan berlatih bernyanyi</li></ul>		

		Lomba Tata Kelola BOS tahun 2016 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsultasi RPP dan Silabus.</li> </ul>	untuk pentas seni. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membersihkan seluruh lingkungan sekolah dan mempersiapkan ruang-ruang untuk acara Lomba Tata Kelola BOS tahun 2016 yang akan dihadiri oleh tim penilai dari Jakarta dan Provinsi DIY.</li> <li>• Pembagian kelas mengajar.</li> </ul>		
3.	Rabu, 20 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lomba Tata Kelola BOS tahun 2016.</li> <li>• Pengenalan Lingkungan Sekolah.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempersiapkan ruangan yang akan digunakan dan ikut menyambut tim penilai.</li> <li>• Mendampingi kelas VII dalam kegiatan Pengenalan Lingkungan Sekolah dengan beberapa materi yang disampaikan oleh guru antara lain : sekolah sehat, sosialisasai anti narkoba, sosialisasi sopan santun berlalu lintas, dan kreativitas seni.</li> <li>• Membersihkan ruang UKS.</li> <li>• Membantu gladi bersih tim karawitan SMP N 2 MLATI.</li> </ul>		



4.	Kamis, 21 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapat koordinasi dengan Wakil Kepala Sekolah.</li> <li>• Konsultasi RPP, Silabus, dan Jadwal Pelajaran.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapat ini dipimpin oleh Bapak Sutahar Amari, S.Ag, M.Pd yang membahas mengenai:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kegiatan mahasiswa selama PPL di SMP N 2 Mlati.</li> <li>2. Perilaku mahasiswa terhadap guru, siswa, dan warga sekolah.</li> </ol> </li> <li>• Konsultasi menghasilkan RPP, Silabus dan materi yang akan digunakan untuk mengajar.</li> </ul>		
5.	Jumat, 22 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tadarus</li> <li>• Senam dan merapikan Aula</li> <li>• Observasi mengajar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebelum memulai pelajaran siswa yang beragama islam diwajibkan untuk tadarus Al-Qur'an dan untuk siswa yang Bergama nonislam dikumpulkan di Lab IPA.</li> <li>• Pukul 07.00-07.30, seluruh warga SMP N 2 MLATI diwajibkan untk melakukan pembiasaan (Senam).</li> <li>• Merapikan aula dan Lab IPA.</li> <li>• Observasi mengajar dilakukan di kelas VIII D</li> </ul>		

			dibimbing oleh Ibu Endang selaku pembimbing mata pelajaran Penjas SMP N 2 MLATI.		
--	--	--	--	--	--



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

untuk  
mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI ..... NAMA MAHASISWA : SEPTI ROHINI  
ALAMAT SEKOLAH : JL. PERKUTUT, SINDUADI, SLEMAN ..... NOMOR MAHASISWA : 13601241005  
GURU PEMBIMBING : ENDANG PRASETYO, S.Pd ..... FAK/JURUSAN/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING :

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 25 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upacara</li><li>• Tadarus</li><li>• Konsultasi RPP</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upacara diikuti oleh seluruh warga SMP N 2 MLATI termasuk guru, karyawan, siswa serta mahasiswa PPL UNY dan USD.</li><li>• Seluruh siswa yang bragama islam melakukan tadarus Al-Qur'an dan yang Bergama nonislam berkumpul di Lab IPA.</li><li>• Konsultasi RPP dilakukan diruang guru.</li></ul>		

2.	Selasa, 26 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piket</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senyum, salam, sapa, sopan, santun di depan gerbang menyambut siswa.</li> <li>• Mengelilingi setiap kelas untuk absen, membagikan surat undangan kepada siswa kelas VII, VIII, dan IX untuk orang tua wali, dan mengisi daftar nilai kelas 8 ABCD.</li> <li>•</li> </ul>		
3.	Rabu, 27 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosialisasi silabus (07.00-10.00)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masuk ke kelas IX B, VIII A, dan VIII B pada jam 1- 6</li> </ul>		
4.	Kamis, 28 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 S (06.20-06.45)</li> <li>• IMTAQ (06.45-06.55)</li> <li>• Masuk Kelas VIIA dan VIIC</li> <li>• Piket</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senyum, salam, sapa, sopan, santun di depan gerbang menyambut siswa.</li> <li>• Mendampingi siswa membaca kitab suci Al-Qur'an</li> <li>• Materi Atletik lari jarak pendek (sprint) 50m untuk kelas VII dan 100m untuk kelas VIII. Tidak ada siswa yang absen.</li> <li>• Jaga dimeja piket pada</li> </ul>		

			jam ke 6-7		
5.	Jumat, 29 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senam (06.45-06.55)</li> <li>• Masuk kelas VIIB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti Senam pagi rutin (SKJ)</li> <li>• Materi Atletik lari jarak pendek (sprint) 50m. tidak ada siswa yang absen.</li> </ul>		



1.	Senin, 1 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Upacara bendera dilanjut IMTAQ</li> <li>• Masuk kelas VII D (07.40-09.55)</li> <li>• Masuk kelas IX A (09.55-10.35)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Upacara berjalan lancer dan mendampingi siswa membaca kitab suci Al-Qur'an</li> <li>• Materi Atletik lari jarak pendek (sprint) 50m untuk kelas VII.</li> <li>• Materi atletik lari sambung (estafet)</li> </ul>		
2.	Selasa, 2 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5S (06.20-06.45)</li> <li>• IMTAQ</li> <li>• Masuk kelas VII C (07.00-09.00)</li> <li>• Masuk kelas VIII D (09.15-10.35)</li> <li>• Membuat media (15.00-16.00)</li> <li>• Menyusun RPP (19.00-22.00)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mendampingi siswa membaca kitab suci Al-Qur'an</li> <li>• Materi Atletik lari jarak pendek (sprint) 50m untuk kelas VII.</li> </ul>		
3.	Rabu, 3 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IMTAQ</li> <li>• Masuk kelas IX B (07.00-08.20)</li> <li>• Masuk kelas VIII A (08.20-09.55)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mendampingi siswa membaca kitab suci Al-Qur'an</li> <li>• Materi atletik lari sambung (estafet)</li> </ul>		

4.	Kamis, 4 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masuk Kelas VIII B (09.55-11.15)</li> <li>• IMTAQ</li> <li>• Masuk kelas VII A (07.00-09.00)</li> <li>• Masuk kelas VIII C (09.15-10.35)</li> <li>• piket</li> <li>• Membuat media (15.00-16.00)</li> <li>• Menyusun RPP (19.00-22.00)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mendampingi siswa membaca kitab suci Al-Qur'an</li> <li>• Materi Atletik lari jarak pendek (sprint) 50m untuk kelas VII.</li> <li>• Materi atletik lari sambung (estafet)</li> <li>• Materi pencak silat (kuda-kuda dan pukulan tinju).</li> <li>• Materi Sepak bola (menendang dan menghentikan bola)</li> <li>• Jaga di meja piket pada jam ke 6-7</li> <li>• Mencari media audio dan visual di internet</li> <li>• RPP kelas VII materi pencak silat</li> </ul>		
5.	Jumat, 5 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senam</li> <li>• Masuk Kelas VII B (07.00-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti Senam pagi rutin (SKJ)</li> <li>• Materi pencak silat (kuda-kuda dan pukulan tinju).</li> </ul>		



		09.00)			
--	--	--------	--	--	--

1.	Senin, 8 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Upacara Bendera dilanjut IMTAQ (06.45-07.20)</li> <li>• Masuk kelas VII D (07.40-09.55)</li> <li>• Masuk kelas IX A (09.55-10.35)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Upacara dilakukan dengan tertib sampai akhir.</li> <li>• Materi pencak silat (kuda-kuda dan pukulan tinju).</li> <li>• Materi sepak bola menendang dan menghentikan bola</li> </ul>		
2.	Selasa, 9 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IMTAQ</li> <li>• Masuk kelas VIIID (07.00-08.20)</li> <li>• Masuk kelas VII C (08.20-10.35)</li> <li>• Piket</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mendampingi siswa membaca kitab suci Al-Qur'an</li> <li>• Materi sepak bola menendang dan menghentikan bola.</li> <li>• Materi pencak silat (kuda-kuda dan pukulan tinju).</li> <li>• Jaga piket di depan ruang guru .</li> </ul>		
3.	Rabu, 10 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IMTAQ</li> <li>• Masuk kelas IX B (07.00-08.20)</li> <li>• Masuk kelas VIII A (08.20-09.55)</li> <li>• Masuk Kelas VIII B (09.55-11.15)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mendampingi siswa membaca kitab suci Al-Qur'an</li> <li>• Materi permainan sepak bola menendang dan menghentikan bola.</li> <li>• Materi permainan sepak bola menendang dan menghentikan bola.</li> </ul>		

4.	Kamis, 11 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IMTAQ</li> <li>• Masuk kelas VII A (07.00-09.00)</li> <li>• Masuk kelas VIII C (09.15-10.35)</li> <li>• Piket (11.00-12.00)</li> <li>• Menyusun RPP (18.30-20.30)</li> <li>• Membuat media (20.30-22.30)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mendampingi siswa membaca kitab suci Al-Qur'an</li> <li>• Materi permainan sepak bola menendang dan menghentikan bola.</li> <li>• Materi sepak bola, menggiring bola</li> <li>• Jaga piket di meja depan ruang guru</li> <li>• Membuat RPP untuk hari Jumat</li> <li>• Mempersiapkan media untuk mengajar besok (Audio visual)</li> </ul>		
5.	Jumat, 12 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senam</li> <li>• Masuk Kelas VII B (07.00-09.00)</li> <li>• Rapat koordinasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senam pagi rutin</li> <li>• Materi permainan sepak bola menendang dan menghentikan bola.</li> <li>• Rapat membahas dan membagi tugas untuk persiapan lomba perayaan HUT RI.</li> </ul>		



1.	Senin, 15 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IMTAQ (06.45-07.00)</li> <li>• Masuk kelas VII D (07.40-09.55)</li> <li>• Masuk kelas IX A (09.55-10.35)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendampingi siswa membaca al-qur'an</li> <li>• Materi sepak bola menendang dan menghentikan bola</li> <li>• Materi sepak bola menggiring</li> </ul>	-	-
2.	Selasa, 16 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 S (06.20-06.45)</li> <li>• Rapat bersama Bu. Rita (07.00-08.00)</li> <li>• Persiapan lomba (08.00-08.30)</li> <li>• Peringatan HUT RI (08.30-12.30)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senyum, salam, sapa, sopan, santun di depan gerbang menyambut siswa.</li> <li>• Membahas persiapan lomba dan mengecek perlengkapan.</li> <li>• Menyiapkan lapangan dan perlengkapan lomba</li> <li>• Menjadi panitia lomba-lomba perayaan HUT RI</li> </ul>		
3.	Rabu, 17 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Upacara HUT RI (08.30-12.00)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendampingi siswa kelas VIII upacara di lapangan kecamatan Mlati, Sleman.</li> </ul>		
4.	Kamis, 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 S (06.20-06.45)</li> <li>• IMTAQ</li> <li>• Masuk kelas VII A (07.00-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senyum, salam, sapa, sopan, santun di depan</li> </ul>		

5.	Agustus 2016	09.00) • Masuk kelas VIII C (09.15-10.35)  • Piket (11.00-12.00) • Menyusun RPP (18.30-20.30) • Membuat media (20.30-22.30)	gerbang menyambut siswa. • mendampingi siswa membaca kitab suci Al-Qur'an • Materi permainan sepak bola (menggiring). • Materi permainan bola voli (pasing) • Jaga piket di depan ruang guru • Menyusun RPP untuk hari jumat  • Mengikuti senam pagi rutin • Materi sepak bola (menggiring)		
	Jumat, 19 Agustus 2016	• Senam • Masuk Kelas VII B (07.00-09.00)			



1.	Senin, 22 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Upacara Bendera dilanjut IMTAQ (06.45-07.20)</li> <li>• Masuk kelas VII D (07.40-09.55)</li> <li>• Masuk kelas IX A (09.55-10.35)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti upacara bendera dilanjut mendampingi siswa membaca Al-Qur'an</li> <li>• Materi sepak bola (menggiring) untuk kelas VII</li> <li>• Materi permainan bola voli (pasing) untuk kelas IX</li> </ul>	-	-
2.	Selasa, 23 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IMTAQ</li> <li>• Masuk kelas VIIID (07.00-08.20)</li> <li>• Masuk kelas VII C (08.20-10.35)</li> <li>• Piket</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendampingi siswa membaca Al-Qur'an</li> <li>• Materi permainan bola voli (pasing) untuk kelas VIII</li> <li>• Materi Sepak bola (menggiring) untuk kelas VII</li> <li>• Jaga piket di depan ruang guru</li> </ul>		
3.	Rabu, 24 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IMTAQ</li> <li>• Masuk kelas IX B (07.00-08.20)</li> <li>• Masuk kelas VIII A (08.20-09.55)</li> <li>• Masuk Kelas VIII B (09.55-11.15)</li> <li>• IMTAQ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendampingi siswa membaca Al-Qur'an</li> <li>• Materi permainan bola voli (pasing) untuk kelas VII dan IX</li> </ul>		



4.	Kamis, 25 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masuk kelas VII A (07.00-09.00)</li> <li>• Masuk kelas VIII C (09.15-10.35)</li> <li>• Piket (11.00-12.00)</li> <li>• Menyusun RPP (18.30-20.30)</li> <li>• Membuat media (20.30-22.30)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendampingi siswa membaca Al-Qur'an</li> <li>• Materi permainan bola voli (pasing) untuk kelas VII</li> <li>• Materi permainan bola voli (servis) untuk kelas VIII</li> <li>• Menyusun dan membuat media untuk persiapan mengajar hari Jumat.</li> </ul>		
5.	Jumat, 26 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senam</li> <li>• Masuk kelas VII B (07.00-09.00)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti senam pagi rutin</li> <li>• Materi permainan bola voli (pasing)</li> </ul>		



1.	Senin, 29 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Upacara Bendera dilanjut IMTAQ (06.45-07.20)</li> <li>• Masuk kelas VII D (07.40-09.55)</li> <li>• Masuk kelas IX A (09.55-10.35)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti upacara bendera dilanjut mendampingi siswa membaca Al-Qur'an</li> <li>• Materi bola voli (pasing) untuk kelas VII</li> <li>• Materi permainan bola voli (servis) untuk kelas IX</li> </ul>		
2.	Selasa, 30 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IMTAQ</li> <li>• Masuk kelas VIID (07.00-08.20)</li> <li>• Masuk kelas VII C (08.20-10.35)</li> <li>• Piket</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendampingi siswa membaca Al-Qur'an</li> <li>• Materi permainan bola voli (servis) untuk kelas VIII</li> <li>• Materi bola voli (pasing) untuk kelas VII</li> <li>• Jaga piket di depan ruang guru</li> </ul>		
3.	Rabu, 31 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IMTAQ</li> <li>• Masuk kelas IX B (07.00-08.20)</li> <li>• Masuk kelas VIII A (08.20-09.55)</li> <li>• Masuk Kelas VIII B (09.55-11.15)</li> <li>• Absen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendampingi siswa membaca Al-Qur'an</li> <li>• Materi permainan bola voli (servis) untuk kelas VII dan IX</li> <li>• Sakit</li> <li>• Menyusun dan membuat media untuk</li> </ul>		

4.	Kamis, 1 September 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyusun RPP (18.30-20.30)</li> <li>• Membuat media (20.30-22.30)</li> </ul>	<p>persiapan mengajar hari Jumat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti senam pagi rutin (SKJ)</li> <li>• Penilaian permainan bola voli (pasing)</li> </ul>		
5.	Jumat, 2 September 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senam (06.50-07.20)</li> <li>• Masuk kelas VII B (07.00-09.00)</li> </ul>			



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

untuk  
mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 MLATI .....  
ALAMAT SEKOLAH : SINDUADI, MLATI, SLEMAN .....  
GURU PEMBIMBING : Endang Prasetyo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Septi Rohini  
NO. MAHASISWA : 13601241005  
FAK./JUR./PRODI : FIK/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING :

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Senin, 5 September 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upacara Bendera dilanjut IMTAQ (06.45-07.20)</li><li>• Masuk kelas VII D (07.40-09.55)</li><li>• Masuk kelas IX A (09.55-10.35)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengikuti upacara bendera dilanjut mendampingi siswa membaca Al-Qur'an</li><li>• Penilaian voli (pasing) untuk kelas VII</li><li>• Penilaian kebugaran jasmani</li></ul>		
	Selasa, 6 September 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• IMTAQ</li><li>• Masuk kelas VIIID (07.00-08.20)</li><li>• Masuk kelas VII C (08.20-10.35)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mendampingi siswa membaca Al-Qur'an</li><li>• Penilaian kebugaran jasmani untuk kelas VIII</li></ul>		

	<p>Rabu, 7 September 2016</p> <p>Kamis, 8 September 2016</p> <p>Jumat, 9 September 2016</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piket</li> <li>• IMTAQ</li> <li>• Masuk kelas IX B (07.00-08.20)</li> <li>• Masuk kelas VIII A (08.20-09.55)</li> <li>• Masuk Kelas VIII B (09.55-11.15)</li> <li>• IMTAQ</li> <li>• Masuk kelas VII A (07.00-09.00)</li> <li>• Masuk kelas VIII C (09.15-10.35)</li> <li>• Piket (11.00-12.00)</li> <li>• Menyusun RPP (18.30-20.30)</li> <li>• Membuat media (20.30-22.30)</li> <li>• Senam</li> <li>• Masuk kelas VII B (07.00-09.00)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penilaian voli (pasing) untuk kelas VII</li> <li>• Jaga piket di depan ruang guru</li> <li>• Mendampingi siswa membaca Al-Qur'an</li> <li>• Penilaian kebugaran jasmani untuk kelas VIII dan IX</li> <li>• Sakit</li> <li>• Menyusun dan membuat media untuk persiapan mengajar hari Jumat.</li> <li>• Mengikuti senam pagi rutin (SKJ)</li> <li>• Penilaian Voli</li> </ul>		
	Rabu, 14 September	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penarikan PPL UNY SMP N 2 MLATI (07.00-08.30)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dihadiri oleh Bu DPL, Bu Kepsek,</li> </ul>		

	2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Potong qurban dan pendampingan lomba masak</li></ul>	<p>Koordinator PPL, Guru pembeimbing, dan mahasiswa PPL.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mendampingi anak-anak yang sedang melaksanakan lomba masak.</li></ul>		
--	------	--	--	--	--

# PROGRAM DAN PELAKSANAAN HARIAN

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani

Tahun Pelajaran : 2016/2017

Semester : 1 ( ganjil )

Kelas : 7, 8, dan 9

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Senin/25 Juli 2016	7D 9B	1-3 4-5		Sosialisasi silabus	Metode Ceramah	32 Siswa	-	-
Selasa, 26 Juli 2016	8D 7C	1-3 4-5		Sosialisasi silabus	Metode Ceramah	32 siswa	-	-
Rabu, 27 Juli 2016	9B 8A 8B	1-6		Sosialisasi silabus	Metode Ceramah	32 siswa		
Kamis, 28 Juli 2016	7A 8C	1-5	3.3. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat,dan lempar)	3.3.1.Menjelaskan konsep keterampilan gerak dasar fundamenal (Lari Jarak Pendek) dengan benar. 3.3.2 Menjelaskan konsep keterampilan Lari Jarak	Komando, latihan, dan penugasan.	32 siswa (ket: sakit)	-	Membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Wulan Rachmahani.



PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			4.3.Mempraktekkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.	<p>Pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak dasar fundamental start, pelaksanaan lari dan finishing.</p> <p>4.1.1. Mempraktikan teknik dasar Atletik fundamental (Lari Jarak Pendek) dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.1.2 Mempraktikan Lari Jarak Pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak dasar fundamental start, pelaksanaan lari dan finishing dengan koordinasi yang baik.</p>				

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Jumat, 29 Juli 2016	7B	1-3	3.3. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)  4.3. Mempraktekkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.	3.3.1. Menjelaskan konsep keterampilan gerak dasar fundamental (Lari Jarak Pendek) dengan benar.  3.3.2 Menjelaskan konsep keterampilan Lari Jarak Pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak dasar fundamental start, pelaksanaan lari dan finishing.  4.1.1. Mempraktikan teknik dasar Atletik fundamental (Lari Jarak Pendek) dengan koordinasi yang baik.  4.1.2 Mempraktikan Lari Jarak Pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi	Komando, latihan, dan penugasan	32 siswa	-	Memimpin pembelajaran dari awal sampai selesai.

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
				menggunakan gerak dasar fundamental start, pelaksanaan lari dan finishing dengan koordinasi yang baik.				
Senin, 1 Agustus 2016	7D 9A	1-3 4-5	3.3 Menjelaskan pengertian tentang lari jarak pendek menggunakan start jongkok dan macam-macam start jongkok. 3.4 Mempraktekan teknik dasar atletik Lari jarak pendek (lari sambung)	3.3.1.Menjelaskan konsep keterampilan gerak dasar fundamenal (Lari Jarak Pendek) dengan benar. 3.3.2 Menjelaskan konsep keterampilan Lari Jarak Pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak dasar fundamental start, pelaksanaan lari dan finishing. 4.1.1. Mempraktikan teknik dasar Atletik fundamental	Komando, Latihan, dan penugasan.	32 siswa	-	Memimpin pembelajaran dari awal sampai selesai.

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
				(Lari Jarak Pendek) dengan koordinasi yang baik. 4.1.2 mempraktikkan Lari Jarak Pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak dasar fundamental start, pelaksanaan lari dan finishing dengan koordinasi yang baik.				
Selasa, 2 Agustus 2016	7C 8D	1-3	3.3. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) 4.3. Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari,	3.3.1. Menjelaskan konsep keterampilan gerak dasar fundamental (Lari Jarak Pendek) dengan benar. 3.3.2 Menjelaskan konsep keterampilan Lari Jarak Pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak dasar	Komando, latihan, dan penugasan.	31 siswa hadir, 1 siswa yang tidak hadir (ket: izin).		

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			lompat, dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.	fundamental start, pelaksanaan lari dan finishing.  4.1.1. mempraktikkan teknik dasar Atletik fundamental (Lari Jarak Pendek) dengan koordinasi yang baik. 4.1.2 mempraktikkan Lari Jarak Pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak dasar fundamental start, pelaksanaan lari dan finishing dengan koordinasi yang baik.				
Rabu, 3 Agustus 2016	9B  8A  8B	1-6	3.3.Menjelaskan pengertian tentang lari jarak pendek menggunakan start	3.3.1.Menjelaskan konsep keterampilan gerak dasar fundamenal (Lari Jarak Pendek) dengan benar.	Komando, Latihan, Penugasan	32 siswa hadir		

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			<p>jongkok dan macam-macam start jongkok.</p> <p>3.3 Mempraktekkan teknik dasar atletik Lari jarak pendek.</p>	<p>3.3.2 Menjelaskan konsep keterampilan Lari Jarak Pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak dasar fundamental start, pelaksanaan lari dan finishing.</p> <p>4.1.1. Mempraktikan teknik dasar Atletik fundamental (Lari Jarak Pendek) dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.1.2 Mempraktikan Lari Jarak Pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak</p>				

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
				dasar fundamental start, pelaksanaan lari dan finishing dengan koordinasi yang baik.				
Kamis, 4 Agustus 2016	7A	1-3	4.4 Mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya	4.4.1.Melakukan teknik dasar gerak langkah, kuda- kuda, pukulan dan tangkisan dengan koordinasi yang baik 4.4.2 Melakukan gerak berpasangan ( pukulan tinju)	Komando, latihan, dan penuigasan	32 siswa		Mendampingi dan membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Wulan Rachmahani
Jumat, 5 Agustus 2016	7B	1-3	4.4 Mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya dengan menekankan	4.4.1.Melakukan teknik dasar gerak langkah, kuda- kuda, pukulan dan tangkisan dengan koordinasi yang baik 4.4.2 Melakukan gerak berpasangan ( pukulan tinju )	Komando, Latihan dan Penugasan	32 siswa		Memimpin kegiatan pembelajaran dari awal sampai akhir.

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			gerak dasar fundamentalnya					
Senin, 8 Agustus 2016	7D	1-3	4.4 Mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya	4.4.1.Melakukan teknik dasar gerak langkah, kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dengan koordinasi yang baik 4.4.2 Melakukan gerak berpasangan ( pukulan tinju	Komando, Latihan dan Penugasan	31 siswa hadir, 1 tidak berangkat (ket. Sakit)	Siswa sangat sulit diatur, dikarenakan pembelajaran dilakukan di lapangan basket ysng sekaligus sedang dipakai untuk latihan TONTI	Memimpin kegiatan pembelajaran dari awal sampai akhir.
Selasa, 9 Agustus 2016	8D	1-2	3.3 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar 4.1 Mempraktikkan	3.3.1. Variasi dan kombinasi tehnik dasar (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar) serta menahan bola dengan	Komando, Latihan dan Penugasan	32 siswa hadir		Mendampingi dan membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Talita Kirana



PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	7C	3-5	<p>variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainan bola besar dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.4 Mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya</p>	<p>telapak kaki dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.1.1. Variasi dan kombinasi tehnik dasar mengiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki dan koordinasi yang baik</p> <p>4.4.1.Melakukan teknik dasar gerak langkah, kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.4.2 Melakukan gerak berpasangan ( pukulan tinju</p>	Komando, Latihan dan Penugasan	31 siswa hadir, 1 tidak berangkat (tanpa ket)		Memimpin kegiatan pembelajaran dari awal sampai akhir.

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rabu, 10 Agustus 2016	9B	1-2	3.4 Menjelaskan pengertian tentang lari jarak pendek menggunakan start jongkok dan macam-macam start jongkok. Mempraktekkan teknik dasar atletik Lari jarak pendek. (Lari sambung)	3.3.1.Menjelaskan konsep keterampilan gerak dasar fundamental (Lari Jarak Pendek) dengan benar. 3.3.2 Menjelaskan konsep keterampilan Lari Jarak Pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak dasar fundamental start, pelaksanaan lari dan finishing. 4.1.1. Mempraktikan teknik dasar Atletik fundamental (Lari Jarak Pendek) dengan koordinasi yang baik. 4.1.2 Mempraktikan Lari Jarak Pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi	Komando, Latihan dan Penugasan	30 siswa hadir, 1 tidak berangkat (ket lain)		Memimpin kegiatan pembelajaran dari awal sampai akhir.

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	8A	3-4	<p>3.3 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainan bola besar dengan koordinasi yang baik</p>	<p>menggunakan gerak dasar fundamental start, pelaksanaan lari dan finishing dengan koordinasi yang baik.</p> <p>3.3.1. Variasi dan kombinasi tehnik dasar (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar) serta menahan bola dengan telapak kaki dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.1.1. Variasi dan kombinasi tehnik dasar mengiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki dan koordinasi yang baik</p>				Mendampingi dan membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Talita Kirana

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Kamis, 11 Agustus 2016	7A	1-3	3.3 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar	3.3.1 Siswa mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainanbola besar dengan koordinasi yang baik (Menendang dan menghentikan bola)	Komando, Latihan dan Penugasan			Mendampingi dan membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Wulan Rachmahani
	8C	3-5	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainan bola besar dengan koordinasi yang bai  4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainan bola besar dengan	4.1.1.siswa mampu Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainan bola besar dengan koordinasi yang baik .	Komando, Latihan dan Penugasan			Mendampingi dan membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Talita Kirana

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			koordinasi yang baik					
Jumat, 12 Agustus 2016	7B	1-3	3.3 Memahami pengetahuan teknik dasar permainan bola besar  4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya	3.3.1. siswa dapat memahami pengetahuan teknik dasar permainan bola besar  4.1.1.Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya	Komando, Latihan dan Penugasan			Memimpin kegiatan pembelajaran dari awal sampai akhir.
Senin, 15 Agustus	7D	1-3	3.3 Memahami pengetahuan teknik	3.3.1. siswa dapat memahami pengetahuan	Komando, Latihan dan	31 siswa hadir, 1	Anak-anak banyak yang	Memimpin kegiatan pembelajaran dari awal

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	9A	4-5	<p>dasar permainan bola besar</p> <p>4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya (sepak bola)</p> <p>3.2 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar, serta peraturan yang dimodifikasi untuk</p>	<p>teknik dasar permainan bola besar</p> <p>4.1.1.Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya (menendang dan menghentikan bola)</p> <p>3.2.1 siswa mampu mengetahui teknik menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan benar.</p> <p>4.1.1 Siswa mampu melakukan gerakan menendang, menghentiksn,</p>	<p>Penugasan</p> <p>Komando, Latihan dan Penugasan</p>	<p>tidak masuk karena sakit</p> <p>32 siswa hadir</p>	<p>berbicara sendiri dan susah untuk dikondisikan.</p> <p>-</p>	<p>sampai akhir.</p> <p>Mendampingi dan membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Talita Kirana</p>

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			menambah tingkat kesulitan dan melatih keterampilan pengambilan keputusan saat berada dalam situasi permainan bola besar (menendang , menghentikan, dan menggiring bola).  4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar ke dalam permainan bola besar (sepak bola) secara lancar,	dan menggiring bola dengan benar.				

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			terkontrol, dan koordinatif (menendang, menghentikan, dan menggiring bola)					
Kamis, 18 Agustus 2016	7A	1-3	3.3 Memahami pengetahuan teknik dasar permainan bola besar (sepak bola)	3.3.1. siswa dapat memahami pengetahuan teknik dasar permainan bola besar (menggiring)	Komando, Latihan dan Penugasan			membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Wulan Rachmahani
	8C	4-5	4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan (sepak bola) gerak dasar fundamentalnya	4.1.1.Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar menggiring dalam permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya	Komando, Latihan dan			membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Wulan Rachmahani



PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			3.3 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar (voli)  4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainan bola besar dengan koordinasi yang baik	3.3.1 siswa dapat mengetahui teknik dasar dalam permainan bola voli  4.1.1 siswa dapat melakukan pasing bawah dan atas dengan teknik yang benar.	Penugasan			
Jumat, 19 Agustus 2016	7B	1-3	3.3 Memahami pengetahuan teknik dasar permainan bola besar (sepak	3.3.1. siswa dapat memahami pengetahuan teknik dasar permainan bola besar (menggiring)	Komando, Latihan dan Penugasan			Memimpin kegiatan belajar mengajar dari awal sampai akhir

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			bola)  4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan (sepak bola) gerak dasar fundamentalnya	4.1.1.Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar menggiring dalam permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.				
Senin, 22 Agustus 2016	7D	1-3	3.3 Memahami pengetahuan teknik dasar permainan bola besar (sepak bola)  4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan	3.3.1. siswa dapat memahami pengetahuan teknik dasar permainan bola besar (menggiring)  4.1.1.Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar menggiring dalam permainan bola besar dengan menekankan	Komando, Latihan dan Penugasan        Komando,			Memimpin kegiatan belajar mengajar dari awal sampai akhir



PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar ke dalam permainan bola besar secara lancar, terkontrol, dan koordinatif.					
Selasa, 23 Agustus 2016	8D	1-2	3.3 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar (voli)  4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai	3.3.1 siswa dapat mengetahui teknik dasar dalam permainan bola voli  4.1.1 siswa dapat melakukan passing bawah dan atas dengan teknik yang benar	Komando, Latihan dan Penugasan			membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Wulan Rachmahani

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			bentuk permainan bola besar dengan koordinasi yang baik					
	7C	3-5	3.3 Memahami pengetahuan teknik dasar permainan bola besar (sepak bola)  4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan (sepak bola) gerak dasar fundamentalnya	3.3.1. siswa dapat memahami pengetahuan teknik dasar permainan bola besar (menggiring)  4.1.1.Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar menggiring dalam permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya	Komando, Latihan dan Penugasan			Memimpin kegiatan belajar mengajar dari awal sampai akhir
Rabu, 24	9B	1-2	3.2 Menentukan	3.2.1 Siswa dapat	Komando, Latihan dan			Memimpin kegiatan belajar mengajar dari awal sampai

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Agustus 2016			variasi dan kombinasi teknik dasar, serta peraturan yang dimodifikasi untuk menambah tingkat kesulitan dan melatih keterampilan pengambilan keputusan saat berada dalam situasi permainan bola besar 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar ke dalam	mengetahui teknik dasar dalam permainan bola voli 4.1.1 Siswa dapat melakukan passing dalam permainan bola voli dengan teknik yang benar.	Penugasan			akhir

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	8A	3-4	permainan bola besar (sepak bola) secara lancar, terkontrol, dan koordinatif 3.3 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar (voli)		Komando, Latihan dan Penugasan			membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Wulan Rachmahani
	8B	5-6	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainan bola besar dengan koordinasi yang baik	3.3.1 siswa dapat mengetahui teknik dasar dalam permainan bola voli  4.1.1 siswa dapat melakukan pasing bawah dan atas dengan teknik yang benar.	Komando, Latihan dan Penugasan			membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Talita Kirana

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			3.3 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar (voli)  4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainan bola besar dengan koordinasi yang baik	3.3.1 siswa dapat mengetahui teknik dasar dalam permainan bola voli  4.1.1 siswa dapat melakukan pasing bawah dan atas dengan teknik yang benar.				
Kamis, 25 Agustus 2016	7A	1-3	3.1. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar	3.1.1 siswa dapat memahami teknik dasar pasing atas dan bawah dalam permainan bola	Komando, Latihan dan Penugasan			membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Wulan Rachmahani





PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			dasar berbagai bentuk permainan bola besar dengan koordinasi yang baik					
Jumat, 26 Agustus 2016	7B	1-3	3.1. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar (voli)  4.1. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.	3.1.1 siswa dapat memahami teknik dasar pasing atas dan bawah dalam permainan bola voli  4.1.1 siswa dapat melakukan pasing bawah dan atas menggunakan teknik yang benar	Komando, Latihan dan Penugasan			Memimpin kegiatan belajar mengajar dari awal sampai akhir
Senin, 29	7D	1-3	3.1. Memahami	3.1.1 siswa dapat	Komando,			Memimpin kegiatan belajar

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Agustus 2016			konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar (voli)  4.1. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.	memahami teknik dasar pasing atas dan bawah dalam permainan bola voli  4.1.1 siswa dapat melakukan pasing bawah dan atas menggunakan teknik yang benar	Latihan dan Penugasan			mengajar dari awal sampai akhir
	9A	4-5	3.2 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar, serta peraturan yang dimodifikasi untuk menambah tingkat	3.2.1 Siswa dapat mengetahui teknik dasar dalam permainan bola voli  4.1.1 Siswa dapat melakukan servis dalam permainan bola voli	Komando, Latihan dan Penugasan			membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Talita Kirana

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			kesulitan dan melatih keterampilan pengambilan keputusan saat berada dalam situasi permainan bola besar  4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar ke dalam permainan bola besar secara lancar, terkontrol, dan koordinatif.	dengan teknik yang benar.				
Selasa, 30 Agustus	8D	1-2	3.3 Menentukan	3.3.1 siswa dapat men	Komando, Latihan dan			membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2016			variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar (voli)  4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainan bola besar dengan koordinasi yang baik	getahui teknik dasar dalam permainan bola voli  4.1.1 siswa dapat melakukan servis bawah dan atas dengan teknik yang benar.	Penugasan			oleh Wulan Rachmahanu
	7C	3-5	3.1. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar (voli)	3.1.1 siswa dapat memahami teknik dasar pasing atas dan bawah dalam permainan bola voli	Komando, Latihan dan Penugasan			Memimpin kegiatan belajar mengajar dari awal sampai akhir

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			4.1. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.	4.1.1 siswa dapat melakukan pasing bawah dan atas menggunakan teknik yang benar				
Rabu, 31 Agustus 2016	9B	1-2	3.2 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar, serta peraturan yang dimodifikasi untuk menambah tingkat kesulitan dan melatih keterampilan pengambilan	3.2.1 Siswa dapat mengetahui teknik dasar dalam permainan bola voli  4.1.1 Siswa dapat melakukan servis dalam permainan bola voli dengan teknik yang benar	Komando, Latihan dan Penugasan			Memimpin kegiatan belajar mengajar dari awal sampai akhir

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			keputusan saat berada dalam situasi permainan bola besar  4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar ke dalam permainan bola besar (sepak bola) secara lancar, terkontrol, dan koordinatif					
	8A	3-4	3.3 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan	3.3.1 siswa dapat mengetahui teknik dasar dalam permainan bola voli  4.1.1 siswa dapat				membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Talita Kirana

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			bola besar (voli)  4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainan bola besar dengan koordinasi yang baik	melakukan servis bawah dan atas dengan teknik yang benar.				
	8B	5-6	3.3 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar (voli)  4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik	3.3.1 siswa dapat mengetahui teknik dasar dalam permainan bola voli  4.1.1 siswa dapat melakukan servis bawah dan atas dengan teknik yang benar.				membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Wulan Rachmahani



PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			dasar berbagai bentuk permainan bola besar dengan koordinasi yang baik					
Jumat, 2 Septembe r 2016	7B	1-3	3.1. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar (voli)  4.1. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.	3.1.1 siswa dapat memahami teknik dasar pasing atas dan bawah dalam permainan bola voli  4.1.1 siswa dapat melakukan pasing bawah dan atas menggunakan teknik yang benar	Penilaian	32 siswa hadir	-	Memimpin kegiatan belajar mengajar dari awal sampai akhir
Senin, 5	7D	1-3	3.1. Memahami	3.1.1 siswa dapat	Penilaian	32 siswa	-	Memimpin kegiatan belajar

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Septembe r 2016			konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar (voli)  4.1. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.	memahami teknik dasar pasing atas dan bawah dalam permainan bola voli  4.1.1 siswa dapat melakukan pasing bawah dan atas menggunakan teknik yang benar		hadir		mengajar dari awal sampai akhir
	9A	4-5	2..2 Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat	2.2.1 siswa dapat lari 2,4 dalam waktu maksimal 20 menit	Penugasan	32 siswa hadir		membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Talita Kirana

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			sederhana serta nilai semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri					
Selasa, 6 Septembe r 2016	8D	1-2	2..2 mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana serta nilai semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	2.2.1 siswa dapat lari 2,4 dalam waktu maksimal 20 menit	Penugasan	31 siswa hadir		membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Wulan Rachmahani
	7C	3-5	3.1. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar	3.1.1 siswa dapat memahami teknik dasar passing atas dan bawah		31 siswa hadir		Memimpin kegiatan belajar mengajar dari awal sampai akhir

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			(voli)  4.1. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.	dalam permainan bola voli  4.1.1 siswa dapat melakukan passing bawah dan atas menggunakan teknik yang benar				
Rabu, 07 Septembe r 2016	1-2	9B	2..2 Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana serta nilai semangat, tanggung jawab, disiplin, dan	2.2.1 siswa dapat lari 2,4 dalam waktu maksimal 20 menit	Penugaaan	32 siswa hadir		Memimpin kegiatan belajar mengajar dari awal sampai akhir

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			percaya diri					
	8A	3-4	2..2 mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana serta nilai semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	2.2.1 siswa dapat lari 2,4 dalam waktu maksimal 20 menit	Penugaaan	32 siswa hadir		membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Talita Kirana
	5-6	8B	2..2 mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan	2.2.1 siswa dapat lari 2,4 dalam waktu maksimal 20 menit	Penugaaan	32 siswa hadir		membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Wulan Rachmahani

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			menggunakan alat sederhana serta nilai semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri					
Kamis, 08 Septembe r 2016	7A	1-3	3.1. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar (voli)  4.1. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.	3.1.1 siswa dapat memahami teknik dasar pasing atas dan bawah dalam permainan bola voli  4.1.1 siswa dapat melakukan pasing bawah dan atas menggunakan teknik yang benar	Penugaaan	32 siswa hadir		membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh Wulan Rachmahani
	8C	4-5	2..2 Mempraktikkan latihan kekuatan,	2.2.1 siswa dapat lari 2,4	Penugaaan	32 siswa hadir		membantu kegiatan pembelajaran yang dipimpin

PROGRAM						Pelaksanaan		
Hari/ Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Kompetensi Dasar	Indikator	Alat/Bahan/ Metode	Absensi	Hambatan/Kasus	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana serta nilai semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	dalam waktu maksimal 20 menit				oleh Wulan Rachmahani
Jumat, 9 Septembe r 2016	7B	1-3				32 siswa hadir		Memimpin kegiatan belajar mengajar dari awal sampai akhir

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan	: SMP N 2 MLATI
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	: VII/ 1
Materi Pokok / Topik	: Atletik / Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu	: 3 Jam Pelajaran

### **A. Kompetensi Inti**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### **B. Kompetensi Dasar**

1. Menjelaskan pengertian tentang lari jarak pendek menggunakan start jongkok dan macam-macam start jongkok.
2. Mempraktekkan teknik dasar atletik Lari jarak pendek (Sprint)

### **C. Materi Pembelajaran**

Lari jarak pendek atau sprint adalah suatu aktivitas fisik (berlari) yang dilakukan dengan menggunakan kecepatan tinggi, agar seorang pelari dapat berlari dengan kekuatan dan kecepatan yang maksimal.



Start jongkok :

1. Short start
2. Medium start
3. Long start

a. Start Jongkok

- Sikap jongkok rilek
- Lutut kaki belakang menempel tanah
- Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepal
- Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”
- Pandangan rilek ke depan

b. Sikap Saat Lari

- Lari dengan tumpuan ujung kaki
- Badan condong, titik berat badan di depan
- Ayunan lengan kuat, dan cepat; siku di tekuk, tangan menggenggam ringan

c. Sikap Memasuki Garis Finish

- Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan sampai melewati garis finish
- Berlari terus jarak 1 meter terhadap garis finish badan dicondongkan, kedua lengan ditarik ke belakang
- Berlari terus mendekati garis finish badan diputar sebelah

#### **D. Metode Pembelajaran**

Pendekatan : Scientific .

Metode : Demonstrasi, latihan dan Penugasan

#### **E. Sumber Belajar**

1. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VII hal 112 sd 121  
Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Puskurbuk  
Kemdikbud RI.
2. Buku praktik/Lembar Kerja Siswa (LKS)
3. Audio/video visual teknik dasar Lari Jarak Pendek

## **F. Alat, Bahan dan Media Pembelajaran**

- **Alat dan Bahan**

Lapangan yang aman dan rata


Cones


Peluit

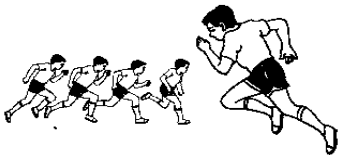
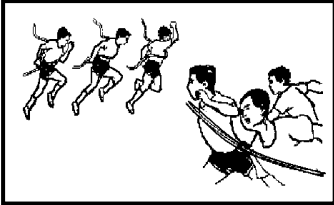
Stopwatch

- **Media Pembelajaran**  
Media gambar teknik lari jarak pendek


**G. Kegiatan Pembelajaran**

Gambar	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan
	<p><b><u>Pendahuluan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berbaris 2 bersaf, Berhitung, Berdoa, presensi dan memotivasi peserta didik.</li><li>• Apersepsi, Selamat pagi anak anak? Apa kabar kalian pada hari ini? Sudah sarapan? Untuk yang pagi ini belum sarapan,lain kali dibiasakan untuk bangun lebih pagi,jadi tidak buru buru dan sempatkan untuk sarapan terlebih dahulu. Oke. Ini sangat penting untuk kita,agar tubuh kita memiliki tegana yang cukup untuk beraktifitas dipagi sampai siang nanti. Baiklah, hari ini kita akan belajar Lari jarak pendek / sprint. Apa sudah ada yang pernah melakukan sprint? Penerapan dalam kehidupan sehari hari seperti apa hayoo?dan jika dalam olah raga seperti apa?ada yang sudah punya gambaran? Nanti kita pelajari bersama,sekarang kita pemanasan terlebih dahulu agar tidak terjadi cidera.</li></ul> <p><i>Melakukan pemanasan umum statis dan dinamis</i></p>	

	<p><i>Pemanasan dengan permainan</i></p> <p>Siswa dibariskan melingkar, kemudian hadap kanan sambil berlari-lari kecil. Dengan mendengarkan instruksi guru, apabila guru menginstruksikan 2 maka siswa membuat kelompok 2 anak, apabila 3 maka siswa membuat kelompok 3 anak, dan begitu seterusnya. Jika ada siswa yang tidak mendapatkan kelompok, diberi hukuman lompat pagar 3 kali.</p> <p><i>Pendekatan teknik untuk melatih gerak reflek anak</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok berbaris 1 banjar. Siswa dihadapkan membelakangi arah lari. Untuk yang pertama siswa akan lari satu persatu dimulai dari posisi berbalik, yang kedua dimulai dari posisi duduk membelakangi, dan yang terakhir dari posisi push up dengan lari sekencang-kencangnya.</li></ul>	
	<p><b><u>Kegiatan Inti</u></b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik mengamati penjelasan guru dengan melihat gambar teknik lari jarak pendek yang sudah diberikan diberikan.</li></ul> <p><b>d. Start Jongkok</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sikap jongkok rilek</li><li>▪ Lutut kaki belakang</li></ul>	

 	<p>menempel tanah</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepal</li><li>▪ Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”</li><li>▪ Pandangan rilek ke depan</li></ul> <p><b>e. Sikap Saat Lari</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Lari dengan tumpuan ujung kaki</li><li>▪ Badan condong, titik berat badan di depan</li><li>▪ Ayunan lengan kuat, dan cepat; siku di tekuk, tangan menggenggam ringan</li></ul> <p><b>f. Sikap Memasuki Garis Finish (Garis Akhir)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan sampai melewati garis finish</li><li>▪ Berlari terus jarak 1 meter terhadap garis finish badan dicondongkan, kedua lengan ditarik ke belakang</li><li>▪ Berlari terus mendekati garis finish badan diputar sebelah</li></ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menanyakan kepada peserta didik tentang gerak fundamental lari jarak pendek :</li><li>• Bagaimana posisi tangan saat melakukan lari pada lari jarak pendek?</li><li>• Bagaimana sikap badan saat memasuki finish agar efektif dan</li></ul>	
--	--	--

	<p>mempersingkat waktu perolehan?</p> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan gerak fundamental lari jarak pendek mulai dari start jongkok, sikap lari dan sikap saat memasuki garis finish.</li><li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental lari jarak pendek (start, teknik, finishing) dengan benar.</li><li>• Mendiskusikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lari jarak pendek dengan benar dan membuat kesimpulan.</li></ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa menemukan gerak fundamental lari jarak pendek (start, teknik, finishing) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.</li><li>• Siswa mencari hubungan antara lari jarak pendek dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.</li></ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama</li></ul>	
--	---	--

	bermain.	
	<b>Penutup</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pendinginan (<i>colling down</i>) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung.</li><li>• Pendinginan dengan permainan estafet holahop dengan siswa dibagi menjadi 4 tim.</li><li>• Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari</li><li>• Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.</li></ul>	

H. Prosedur Penilaian

a. Penilaian Kognitif

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Pensekoran					Nilai Akhir
		0	1	2	3	Σ	
1.	Jelaskan posisi tubuh saat melakukan start jongkok!						
2.	Jelaskan sikap saat berlari dimulai dari tangan, lengan dan kaki!						
3.	Jelaskan cara memasuki garis finish yang baik dan banar!						

Kunci Jawaban :

1. Start Jongkok

- Sikap jongkok rilek
- Lutut kaki belakang menempel tanah
- Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepal
- Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”
- Pandangan rilek ke depan

2. Sikap Saat Lari

- Lari dengan tumpuan ujung kaki
- Badan condong,titikberat badan di depan
- Ayunan lengan kuat,dan cepat; siku di tekuk,tangan menggenggam ringan

3. Sikap Memasuki Garis Finish

- Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan sampai melewati garis finish
- Berlari terus jarak 1 meter terhadap garis finish badan dicondongkan,kedua lengan ditarik ke belakang
- Berlari terus mendekati garis finish badan diputar sebelah

Kriteria Penilaian

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjawab semua pertanyaan dengan tepat
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjawab dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menjawab salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijawab.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

b. Penilaian Psikomotor

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: start, sikap lari dan finishing melakukan suatu proses gerak dasar lari jarak pendek.

No.	Aspek yang diUjikan	Kriteria Pensekoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Sikap Awal (start)						
2.	Sikap saat melakukan (saat lari)						
3.	Sikap memasuki garis finish (akhir)						
4.	Prestasi						

Kriteria skor : Pelaksanaan lari jarak pendek (proses)

- Sikap Awal  
Nilai 4 jika:
  1. Sikap jongkok rilek



2. Lutut kaki belakang menempel tanah
3. Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepal
4. Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”

Nilai 3 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- Pelaksanaan Gerak

Nilai 3 jika:

1. Lari dengan tumpuan ujung kaki
2. Badan condong, titik berat badan di depan
3. Ayunan lengan kuat, dan cepat; siku di tekuk, tangan menggenggam ringan

Nilai 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan akhir (finishing)

Nilai 3 jika:

1. Berlari secepat mungkin tanpa merubah kecepatan sampai melewati garis finish
2. Berlari terus jarak 1 meter terhadap garis finish badan dicondongkan, kedua lengan ditarik ke belakang
3. Berlari terus mendekati garis finish badan diputar sebelah

Nilai 2 jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- Prestasi

Nilai 3 Jika waktu tempuh 5-7 dtk/50m

Nilai 2 jika waktu tempuh 8-9 dtk/50m

Nilai 1 jika waktu tempuh 10-12 dtk/50m

Nilai 0 jika waktu tempuh >13

$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$
--

### c. Penilaian Afektif

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan permainan bolabasket. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 . (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

Perilaku Yang Dinilai	Cek (v)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerja sama			
2. Tanggung jawab			
3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			Keterangan
		Afektif	Kognitif	Psikomotor	
1					
2					
3					
4					
5					

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

<b>Sekolah</b>	: SMP N 2 Mlati
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VII/ 1 (Satu)
<b>Materi Pokok</b>	: Pencak Silat
<b>Fokus Pembelajaran</b>	: Sikap berdiri kuda-kuda dan Serangan dalam bentuk pukulan
<b>Ketrampilan Mengajar</b>	: Ketrampilan Mengelola Kelas
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 40 menit (satu kali pertemuan)

**A. Kompetensi Inti**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, menuju berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam menuju jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan pendidikan jasmani.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji menuju ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama menuju sudut pandang/teori.

**B. Kompetensi Dasar**

1. Menjelaskan pengertian tentang Sikap Berdiri kuda-kuda dan Serangan dalam bentuk pukulan dalam Pencak Silat.
2. Mempraktekkan teknik dasar Sikap Berdiri kuda-kuda dan Serangan dalam bentuk pukulan dalam Pencak Silat.

**C. Materi Pembelajaran**

**Sikap berdiri kuda-kuda**

Sikap berdiri kuda-kuda adalah sikap dasar dengan posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang. Latihan ini dilakukan dengan sikap tegak dan dua kepalan tangan di pinggang. Sikap ini terdiri atas berikut ini.

a) Kuda-kuda depan yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki ditarik ke depan dengan lutut tetap ditekuk, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan bertumpu di kaki depan.

b) Kuda-kuda belakang yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya berada di belakang dan berat badan bertumpu di kaki belakang.

c) Kuda-kuda tengah adalah kuda-kuda yang kuat, kuda tengah keseimbangan badan ada ditengah-tengah. Dari pinggang sampai kepala harus lurus dan tegak, pandangan ke depan.

### **Serangan dalam bentuk pukulan**

a) Tinju yaitu posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul menggunakan kepalan tangan kearah dada/ulu hati. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.

b) Sodok yaitu posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul menggunakan ujung jari tangan menghadap vertical kearah dada/ulu hati. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.

c) Tebak yaitu posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul dengan telapak tangan kearah dagu. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.

### **D. Metode Pembelajaran**

Pendekatan : Scientific

Metode: Komando, Demonstrasi, Latihan dan Penugasan

### **E. Sumber Belajar**

1. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP kelas VII hal 84 sd 89 Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta : Puskurbuk Kemdikbud RI.

2. Buku Praktik/ Lembar Kerja Siswa (LKS)

3. Internet

### **F. Alat dan Media Pembelajaran**



1. Lapangan

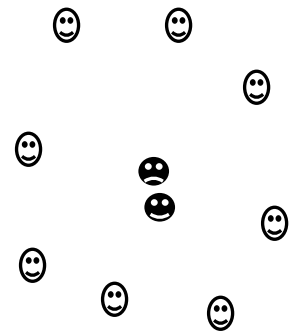
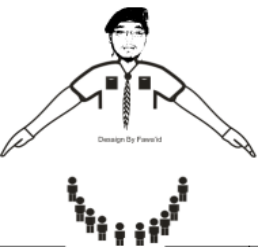

2. Peluit

3. Jam tangan/ Stopwatch

- 4. Cone
- 5. Media

G. Kegiatan Pembelajaran

No	Gambar/Formasi	Uraian Kegiatan	Metode
1.	<div></div> <div></div>	<p><b>A. Pendahuluan (25 Menit)</b></p> <p>1. Siswa dibariskan, berhitung, berdoa dan presensi, sambil membariskan siswa guru mengecek kerapian siswa.</p> <p>2. Menyampaikan pengantar materi</p> <p>Menjelaskan materi yang dipelajari yaitu Pencak silat merupakan seni bela diri bangsa indonesia yang sudah turun temurun. Kuda-kuda adalah memperkokoh atau memperkuat posisi berdiri di saat kita melakukan penyerangan maupun tangkisan terhadap lawan.</p> <p>Pembentukan sikap dasar pencak silat sikap berdiri ada lima yaitu siap sedia, kuda-kuda samping, kuda-kuda depan, kuda-kuda silang dan kuda-kuda belakang.</p> <p>3. Memberikan apersepsi:</p> <p>Assalamualaikum wr.wb</p> <p>Selamat pagi anak-anak..</p> <p>Apa kabar kalian hari ini?</p> <p>Sudah sarapan anak-anak? Ya untuk yang belum sarapan lain kali dibiasakan bangun lebih pagi, jadi tidak buru-buru dan sempatkan untuk sarapan terlebih dahulu. Sarapan itu penting untuk kita, agar tubuh kita memiliki tenaga cukup untuk beraktivitas dipagi sampai siang nanti. Baiklah ,Ada yang sudah pernah ikut pencak silat? Ya dalam pencak silat ada sikap tegak, kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan. Hari ini kita akan belajar tentang Sikap Berdiri kuda-kuda dan Serangan dalam bentuk Pukulan dalam Pencak Silat.</p> <p>Nanti kita akan pelajari bersama, sekarang kita pemanasan terlebih dahulu agar tidak cidera.</p> <p>4. Pemanasan</p> <p>Pemanasan statis dan dinamis</p>	<p>Komando</p> <p>Demonstrasi</p>

		<ul style="list-style-type: none"><li>- Berlari mengelilingi lapangan 5 kali</li><li>- Satukan kedua jari tangan lurus keatas, liukkan badan ke kanan dan ke kiri menundukkan badan ke bawah.</li><li>- Angkat lutut dan tekuk lutut menghadap depan , lalu belakang, kesamping kiri dan kanan.</li><li>- Merenggangkan tangan dengan gerakan pendek-pendek, panjang-panjang, leter I, dan leter S.</li></ul> <p>Pemanasan permainan ( Jala Ikan)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa dibagi menjadi 2 kelompok (sesuaikan dengan jumlah murid).</li><li>- Seluruh siswa melakukan hompimpah dan dua orang yang kalah akan menjadi jala.</li><li>- Siswa yang lainnya menjadi ikan dan menyebar dengan batas yang sudah ditentukan.</li><li>- Siswa yang menjadi jala bergandengan mengejar siswa yang menjadi ikan.</li><li>- Ikan yang tertangkap oleh jala maka akan bergabung menjadi jala</li><li>- Begitu seterusnya sampai ikannya habis.</li></ul>	Komando
2.	 	<p><b>B. Kegiatan Inti (80 Menit)</b></p> <p><b>a. Mengamati</b></p> <p>Peserta didik mengamati penjelasan guru dengan melihat gambar Sikap berdiri dan Serangan dalam bentuk pukulan.</p> <p>a) Kuda-kuda depan yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki ditarik ke depan dengan lutut tetap ditekuk, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan bertumpu di kaki depan.</p>	Demonstrasi



b) Kuda-kuda belakang yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya berada di belakang dan berat badan bertumpu di kaki belakang.

c) Kuda-kuda tengah adalah kuda-kuda yang kuat, kuda tengah keseimbangan badan ada ditengah-tengah. Dari pinggang sampai kepala harus lurus dan tegak, pandangan ke depan.

a) Tinju yaitu posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul menggunakan kepalan tangan kearah dada/ulu hati. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.

b) Sodok yaitu posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul menggunakan ujung jari tangan menghadap vertical kearah dada/ulu hati. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.

c) Tebak yaitu posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul dengan telapak tangan kearah dagu. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.

**b. Menanya**

Guru menanyakan kepada peserta didik tentang Sikap berdiri kuda-kuda dan Serangan dalam bentuk pukulan.

Bagaimana posisi kaki dan badan saat melakukan Sikap berdiri kuda-kuda?

	<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div> <div><div><div></div></div></div> <div><div><div></div></div></div> <div><div><div></div></div></div> <div><div><div></div></div></div>
--	---

Bagaimana bentuk pukulan untuk menyerang lawan?

**c. Mengeksplorasi**

Memperagakan teknik Sikap berdiri kuda-kuda dan Serangan dalam bentuk pukulan.

- Siswa laki-laki menjadi dua bersyaf didepan dan perempuan dua bersyaf dibelakangnya.
- Siswa mencoba melakukan teknik Sikap berdiri kuda-kuda dan Serangan dalam bentuk pukulan yang telah diajarkan.


**d. Mengasosiasi**

- Siswa melakukan kuda-kuda tengah dan dikombinasikan dengan menggunakan pukulan tinju
- Siswa melakukan kuda-kuda tengah dan dikombinasikan dengan menggunakan pukulan sodok
- Siswa melakukan kuda-kuda tengah dan dikombinasikan dengan menggunakan pukulan tebak
- Siswa melakukan kuda-kuda depan dan dikombinasi dengan menggunakan pukulan tinju.
- Siswa melakukan kuda-kuda belakang dan dikombinasi dengan menggunakan pukulan tinju

**e. Mengkomunikasikan**

- Siswa barisan satu dan tiga balik kanan dan saling berhadapan.
- Siswa berpasangan laki-laki dengan laki-laki, begitu juga yang perempuan.
- Siswa barisan pertama dan ketiga melakukan kuda-kuda tengah dan dikombinasikan dengan pukulan tinju ke arah dada/ulu hati temannya. Lalu bergantian melakukannya.
- Siswa barisan pertama dan ketiga melakukan kuda-kuda depan dan dikombinasikan dengan pukulan tinju ke arah dada/ulu hati kemudian siswa barisan kedua dan keempat melakukan kuda-kuda belakang dan dikombinasikan dengan pukulan tinju



		ke arah dada/ulu hati.	
3.		<p><b>C. Penutup (15 Menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta didik melakukan penilaian dimulai dari no absen pertama sampai terakhir dan melakukan Sikap berdiri kuda-kuda dan Serangan dalam bentuk pukulan.</li><li>- Siswa melakukan pendinginan<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan pendinginan berpasangan dengan menyatukan kedua tangan menghadap kesamping, dan saling tarik menarik.</li><li>• Siswa saling membelakangi, tangan saling mengait, siswa yang satu membungkuk dan yang satu berada di atas.</li><li>• Saling mengayunkan kaki secara berpasangan.</li></ul></li><li>- Siswa berkumpul santai.</li><li>- Guru melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari.</li><li>- Menyampaikan materi yang akan dipelajari selanjutnya.</li><li>- Siswa dibariskan berhitung, dipresensi, dan berdoa, lalu dibubarkan.</li><li>- Siswa mengembalikan cone yang telah dipakai.</li></ul>	<p>Demonstrasi</p> <p>Komando</p>

**H. Prosedur Penilaian**  
**1. Rubrik Penilaian Tes Keterampilan (Psikomotor)**

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	
1	Kuda-kuda depan yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki ditarik ke depan dengan lutut tetap ditekuk, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan bertumpu di kaki depan.				
2	Kuda-kuda belakang yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya berada di belakang dan berat badan bertumpu di kaki belakang.				

3	Kuda-kuda tengah adalah kuda-kuda yang kuat, kuda tengah keseimbangan badan ada ditengah-tengah. Dari pinggang sampai kepala harus lurus dan tegak, pandangan ke depan.				
Jumlah					
Skor maksimal = 9					

Keterangan:

1. Kuda-kuda depan

Nilai 3 Jika :

- Posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki ditarik ke depan dengan lutut tetap ditekuk, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan bertumpu di kaki depan

Nilai 2 Jika : gerakan yang dilakukan kurang benar

Nilai 1 Jika : gerakan yang dilakukan tidak benar

2. Kuda-kuda belakang

Nilai 3 Jika :

- Posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki berada didepan, sedangkan kaki lainnya berada di belakang dan berat badan bertumpu di kaki belakang.

Nilai 2 Jika : gerakan yang dilakukan kurang benar

Nilai 1 Jika : gerakan yang dilakukan tidak benar

3. Kuda-kuda tengah

Nilai 3 Jika :

- Kuda- kuda tengah keseimbangan badan ada ditengah-tengah. Dari pinggang sampai kepala harus lurus dan tegak, pandangan ke depan.

Nilai 2 Jika : gerakan yang dilakukan kurang benar

Nilai 1 Jika : gerakan yang dilakukan tidak benar

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	
1	Tinju yaitu posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul menggunakan kepalan				

	tangan kearah dada/ulu hati. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.				
2	Sodok yaitu posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul menggunakan ujung jari tangan menghadap vertical kearah dada/ulu hati. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.				
3	Tebak yaitu posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul dengan telapak tangan kearah dagu. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.				
Jumlah					
Skor maksimal = 9					

Keterangan:

1. Tinju

Nilai 3 Jika :

- Posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul menggunakan kepalan tangan kearah dada/ulu hati. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.

Nilai 2 Jika : gerakan yang dilakukan kurang benar

Nilai 1 Jika : gerakan yang dilakukan tidak benar

2. Sodok

Nilai 3 Jika :

- Posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul menggunakan ujung jari tangan menghadap vertical kearah dada/ulu hati. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.

Nilai 2 Jika : gerakan yang dilakukan kurang benar

Nilai 1 Jika : gerakan yang dilakukan tidak benar

3. Tebak

Nilai 3 Jika :

- Posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul dengan telapak tangan kearah dagu. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.

Nilai 2 Jika : gerakan yang dilakukan kurang benar

Nilai 1 Jika : gerakan yang dilakukan tidak benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

2. Rubrik Penilaian Tes Sikap (Afektif)

No	Asef yang dinilai	Checklist (√)
1	Disiplin	
2	Tanggung jawab	
3	Kerjasama	
4	Toleransi	
5	Menghargai teman	
	Jumlah Skor	

Keterangan : Setiap perilaku yang dinilai diberi checklist (√) diberi nilai 1,dan setiap perilaku yang (-) bernilai 0

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

3. Rubrik Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban		
	1	2	3
1. Jelaskan materi pembelajaran apa saja yang ada dalam pencak silat!			
2. Jelaskan sikap berdiri kuda-kuda depan!			
3. Jelaskan serangan dalam bentuk pukulan tinju!			
Jumlah skor			
Skor maksimal 9			

Kunci Jawaban :

1. Sikap tegak, kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan

2. Sikap berdiri kuda-kuda depan : Posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki ditarik ke depan dengan lutut tetap ditekuk, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan bertumpu di kaki depan.

3. Serangan dalam bentuk pukulan tinju :

Posisi kedua tangan berada dipinggang dengan jari menggenggam. Tangan kanan memukul menggunakan kepalan tangan kearah dada/ulu hati. Lalu setelah memukul tangan kembali ke pinggang.

Kriteria Penilaian

- Skor 3 : Jika peserta didik mampu menjawab semua pertanyaan dengan tepat.
- Skor 2 : Jika peserta didik mampu menjawab dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : Jika peserta didik mampu menjawab salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : Jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijawab.

Nilai =

Skor diperoleh

Skor Maksimal

x 100

Rekapitulasi Penilaian

NO	Nama Peserta Didik	Aspek - aspek Penilaian			Keterangan
		Afektif	Kognitif	Psikomotor	
1					
2					
3					

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan	: SMP N 2 MLATI
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	: VII/ 1
Materi Pokok / Topik	: Sepak Bola
Alokasi Waktu	: 3 x 40 menit (2x pertemuan)

### **I. Kompetensi Inti**

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
6. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
7. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
8. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### **J. Kompetensi Dasar**

- 3.3 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar
- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainan bola besar dengan koordinasi yang baik

### **K. Indikator Pencapaian materi**

- 3.3.1. Siswa mampu Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainanbola besar dengan koordinasi yang baik (Menendang dan menghentikan bola)

### **L. Materi Pembelajaran**

1. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
2. Menendang bola dengan kaki bagian luar

3. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
4. Menghentikan bola dengan kaki bagian telapak

#### **M. Metode Pembelajaran**

Pendekatan : Scientific .

Metode : Demonstrasi, latihan dan Penugasan

#### **N. Sumber Belajar**

4. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VII Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI.
5. Buku praktik/Lembar Kerja Siswa (LKS)
6. Audio/video visual teknik dasar Lari Jarak Pendek
- 7.

#### **O. Alat, Bahan dan Media Pembelajaran**

- **Alat dan Bahan**







Lapangan yang aman dan rata


Cones

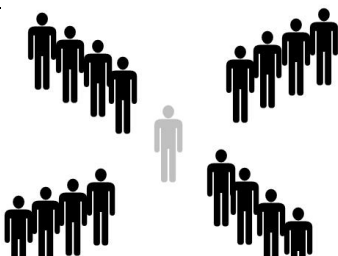
Peluit




Stopwatch

- **Media Pembelajaran**  
Media gambar teknik menendang dan menghentikan bola


**P. Kegiatan Pembelajaran**

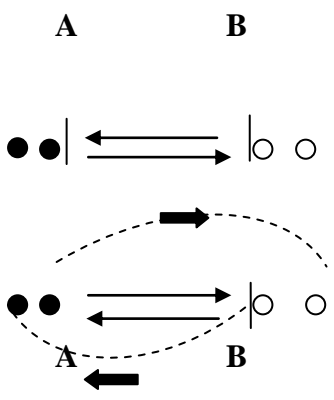
Gambar	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan
	<p><b><u>Pertemuan 1</u></b></p> <p><b><u>Pendahuluan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berbaris 2 bersaf, Berhitung, Berdoa, presensi dan memotivasi peserta didik.</li><li>• Apersepsi, Selamat pagi anak anak? Apa kabar kalian pada hari ini? Sudah sarapan? Untuk yang pagi ini belum sarapan,lain kali dibiasakan untuk bangun lebih pagi,jadi tidak buru buru dan sempatkan untuk sarapan terlebih dahulu. Oke. Ini sangat penting untuk kita,agar tubuh kita memiliki tegana yang cukup untuk beraktifitas dipagi sampai siang nanti. Baiklah, hari ini kita akan belajar sepak bola. Apa sudah ada yang pernah bermain sepak bola? Nanti kita pelajari bersama,sekarang kita pemanasan terlebih dahulu agar tidak terjadi cidera. <i>Melakukan pemanasan umum statis dan dinamis</i> <i>permainan : Bintang Beralih</i> Siswa dibagi menjadi 6-7 kelompok barisan berbanjar,</li></ul>	





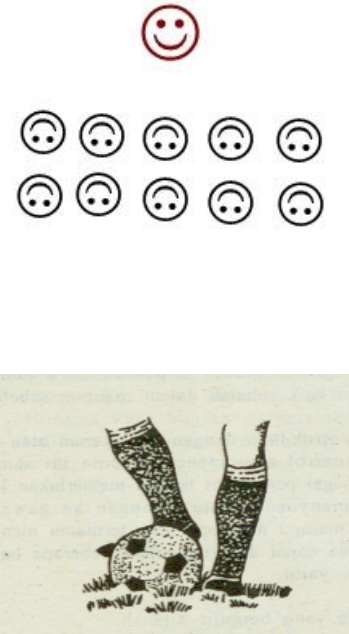
	<p>salah satu siswa berlari dan masuk ke barisan di bagian depan dan siswa yang berada di belakang barisan tersebut harus berlari menuju barisan lain melalui depan barisan. Dan salah satu siswa menjadi pengejar. Apabila siswa yang berlari tersentuh oleh pengejar maka siswa tersebut akan berganti menjadi pengejar, begitupun seterusnya.</p>	
<div data-bbox="316 917 625 1141"></div> <div data-bbox="287 1248 646 1545"><p>Menendang dengan kaki bagian dalam</p></div> <div data-bbox="287 2068 631 2320"><p>Menendang dengan kaki bagian dalam</p></div>	<p><b><u>Kegiatan Inti</u></b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik mengamati penjelasan guru dengan melihat gambar teknik dasar sepak bola yang diberikan.</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Latihan dasar menendang<ol style="list-style-type: none"><li>a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam</li><li>b. Kaki tumpu berada di samping bola</li><li>c. Lutut ditekuk sedikit</li><li>d. Kaki diputar ke luar pada pangkal paha membentuk sudut 90 derajat</li><li>e. Pergelangan kaki yang akan menendang dikencangkan</li><li>f. Bagian dalam kaki tepat mengenai pertengahan bola lalu kaki tendang</li><li>g. Bergerak lurus searah bola.</li></ol></li><li>2. Menendang bola dengan kaki bagian luar</li></ol>	



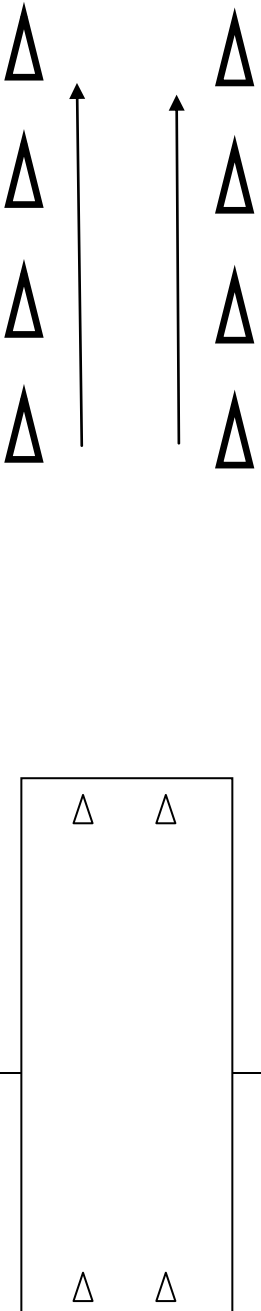
	<p>a. Badan lurus dengan bola</p> <p>b. Kaki tumpu berada di samping bola</p> <p>c. Pergelangan Kaki diputar ke dalam, selanjutnya bola ditendang dengan kaki bagian luar.</p> <p>3. Menendang bola dengan punggung kaki</p> <p>1. Badan lurus dengan bola</p> <p>2. Kaki tumpu berada di samping bola</p> <p>3. Pergelangan Kaki dikuatkan, punggung kaki menghadap ke depan, ujung kaki lebih rendah dari tumit selanjutnya bola ditendang dengan kaki bagian atas atau bagian punggung kaki.</p> <p>8. Latihan dasar menghentikan bola dengan kaki bagian dalam</p> <p>a. Badan tegak, kaki kanan di depan, lutut sedikit ditekuk</p> <p>b. Pergelangan kaki dikunci dengan mata kaki menghadap ke depan</p> <p>c. Kaki kiri digunakan sebagai tumpuan dan menopang berat badan dikaki kiri</p> <p>d. Tangan rileks untuk menjaga keseimbangan badan</p> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menanyakan kepada peserta didik tentang gerak fundamental lari jarak pendek :</li><li>• Bagaimana posisi tangan saat melakukan lari pada lari jarak</li></ul>	
---	--	--


	<p>pendek?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bagaimana sikap badan saat memasuki finish agar efektif dan mempersingkat waktu perolehan?</li></ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Melakukan latihan variasi menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam berpasangan</li><li>* Pemain A menendang bola kearah B, langsung lari menuju belakang barisan B, pemain B meneghtikan bola dan menendang ke arah pemain A dan lari kearah belakang pemain A. kemudian dilanjutkan menendang menggunakan punggung kaki.</li></ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa menemukan gerak fundamental lari jarak pendek (start, teknik, finishing) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.</li><li>• Siswa mencari hubungan antara lari jarak pendek dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.</li></ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang</li></ul>	
---	--	--

	<p>dimodifikasi serta menunjukan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p>	
	<p><b>Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pendinginan (<i>colling down</i>) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung.</li><li>• Pendinginan dengan permainan estafet holahop dengan siswa dibagi menjadi 4 tim.</li><li>• Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari</li><li>• Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.</li></ul>	
	<p><b><u>Pertemuan 2</u></b></p> <p><b><u>Pendahuluan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berbaris 2 bersaf, Berhitung, Berdoa, presensi dan memotivasi peserta didik.</li><li>• Apersepsi, Selamat pagi anak anak? Apa kabar kalian pada hari ini? Sudah sarapan? Untuk yang pagi ini belum sarapan,lain kali dibiasakan untuk bangun lebih pagi,jadi tidak buru buru dan sempatkan untuk sarapan terlebih dahulu. Oke. Ini sangat penting untuk kita,agar tubuh kita memiliki tegana yang cukup untuk beraktifitas dipagi</li></ul>	

	<p>sampai siang nanti. Baiklah, hari ini kita akan belajar sepak bola. Apa sudah ada yang pernah bermain sepak bola? Nanti kita pelajari bersama,sekarang kita pemanasan terlebih dahulu agar tidak terjadi cidera.</p> <p><i>Melakukan pemanasan umum statis dan dinamis</i></p> <p><i>permainan : kucing kucingan</i></p> <p>siswa dibagi menjadi 4 kelompok (putri 2 tim dan putra 2 tim)</p> <p>masing-masing kelompok hompima untuk menentukan siapa yang menjadi kucing. Siswa yang tidak menjadi kucing membentuk lingkaran dengan jarak antara 5 meter, lalu melakukan pasing dan kucing berusaha untuk merebut bola yang dipasing.</p>	
	<p><b><u>Kegiatan Inti</u></b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <p>siswa mengamati penjelasan dari guru di kelas dengan memperhatikan gambar-gambar yang ditampilkan di layar.</p> <p>Menggiring bola dengan kaki bagian dalam</p> <p>a. posisi kaki menggiring sama dengan posisi menendang bola.</p> <p>b. kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke</p>	



	<p>belakang hanya diayunkan ke depan, c. diupayakan setiap melangkah, secacara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan. d. bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai. e. pada saat menghiring bola, kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola. f. pada saat kaki menyentuh bola dan selanjutnya melihat situasi ke lapangan.</p> <p><b>Menanya</b> Guru menanyakan kepada siswa tentang seberapa paham siswa dengan penjelasan guru. Guru mencoba menanyakan kembali apa yang sudah dijelaskan kepada siswa.</p> <p><b>Mengekspolrasi</b> Latihan 1 Siswa melakukan latihan menggiring zig-zag kun dengan jarak agak lebar (2 meter) secara bergantian. Latihan 2 siswa melakukan latihan satu dengan jarak antar kun diperkecil (1 meter)</p> <p><b>Mengasosiasi</b> siswa menemukan cara yang sesuai dengan kebutuhan dan menemukan masalah masalah dalam melakukan</p>	
---	--	--

	<p>gerakan menggiring kemudian mengatasi masalah tersebut.</p> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <p>Siswa dibagi 2 kelompok putra dan putri dipisah. Melakukan permainan sepak bola yang dimodifikasi selama kurang lebih 15 menit.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b><u>Penutup</u></b> Pendinginan (<i>colling down</i>) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung.</li><li>• Pendinginan dengan permainan estafet holahop dengan siswa dibagi menjadi 4 tim.</li><li>• Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari</li><li>• Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.</li></ul>	

Q. Prosedur Penilaian

d. Penilaian Kognitif

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Pensekoran					Nilai Akhir
		0	1	2	3	Σ	
1.	Jelaskan posisi tubuh saat melakukan tendangan dengan kaki bagian dalam!						
2.	Jelaskan sikap saat melakukan tendangan dengan kaki bagian luar!						
3.	Jelaskan sikap saat melakukan gerakan menghentikan bola dengan kaki bagian luar!						

4.	Jelaskan sikap saat melakukan gerakan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam!						
----	---	--	--	--	--	--	--

Kunci Jawaban :

1.
  - a. Kaki tumpu berada di samping bola dan Lutut ditekuk sedikit
  - e. Kaki diputar ke luar pada pangkal paha membentuk sudut 90 derajat
  - f. Pergelangan kaki yang akan menendang dikencangkan
  - g. Bagian dalam kaki tepat mengenai pertengahan bola lalu kaki tendang dan Bergerak lurus searah bola.
2.
  - a. Badan lurus dengan bola
  - b. Kaki tumpu berada di samping bola
  - c. Pergelangan Kaki diputar ke dalam
  - d. Selanjutnya bola ditendang dengan kaki bagian luar.
3.
  - a. Badan lurus dengan bola
  - b. Kaki tumpu berada di samping bola
  - c. Pergelangan Kaki dikuatkan, punggung kaki menghadap ke depan, ujung kaki lebih rendah dari tumit.
  - d. Selanjutnya bola ditendang dengan kaki bagian atas atau bagian punggung kaki.
4.
  - a. Badan tegak, kaki kanan di depan, lutut sedikit ditekuk
  - b. Pergelangan kaki dikunci dengan mata kaki menghadap ke depan
  - c. Kaki kiri digunakan sebagai tumpuan dan menopang berat badan dikaki kiri
  - d. Tangan rileks untuk menjaga keseimbangan badan

Kriteria Penilaian

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjawab semua pertanyaan dengan tepat
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjawab dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menjawab salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijawab.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

b. Penilaian

Psikomotor

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu:

start, sikap lari dan finishing melakukan suatu proses gerak dasar lari jarak pendek.

No.	Aspek yang diUjikan	Kriteria Pensekoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
5.	Sikap menendang bola dengan kaki dalam						
6.	Sikap menendang dengan kaki luar						
7.	Sikap menghentikan bola dengan kaki dalam						
8.	Sikap menghentikan bola dengan kaki dalam						
9.	Prestasi						

Kriteria skor :

- Nilai 4 : jika siswa mampu melakukan gerakan dengan baik dan benar  
Nilai 3 : Jika siswa mampu melakukan gerakan dengan sedikit kesalahan  
Nilai 2 : Jika siswa mampu melakukan namun masih salah  
Nilai 1 : Jika siswa tidak mampu melakukan gerakan

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

c. Penilaian Afektif

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan permainan bolabasket. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 . (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

Perilaku Yang Dinilai	Cek (v)		
	Baik	Sedang	Kurang
6. Kerja sama			
7. Tanggung jawab			
8. Menghargai teman			

9. Disiplin			
10.Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			Keterangan
		Afektif	Kognitif	Psikomotor	
1					
2					
3					

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP .N 2 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/ Semester : VII/ 1  
Materi Pokok / Topik : Permainan Bola Besar / Bola Voli  
Alokasi Waktu : 3 JP ( 3x 40 menit/ 1x pertemuan )

**R. Kompetensi Inti**

- 9. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- 10. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi gotongroyong), santun, percayadiri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- 11. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- 12. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

**S. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran**

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.	2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam bermain.
2.2. Bertanggung Jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
2.3. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.3.1. Menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik..
3.1. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar	3.1.1. Menjelaskan konsep keterampilan gerak bola gerak dasar fundamenal (passing bawah) permainan bola voli dengan benar. 3.1.2 Menjelaskan konsep keterampilan

	gerak bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak dasar fundamental servis dan passing bawah bola voli dengan benar.
4.1. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.	<div>4.1.1. Mempraktikkan teknik dasar bola gerak dasar fundamental (passing bawah) permainan bola voli dengan koordinasi yang baik.</div> <div>4.1.2 Bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak dasar fundamental servis dan passing bawah bola voli dengan koordinasi yang baik.</div>

T. Materi Pembelajaran


Pembelajaran gerak dasar passing bawah permaina bola voli.


U. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Scientific .

Metode : Demonstrasi, Latihan


V. Kegiatan Pembelajaran

Gambar	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi waktu
	<p><b><u>Pendahuluan</u></b></p> <div><div>1. Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.</div><div>2. Guru memimpin doa.</div><div>3. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</div><div>4. Guru memotivasi pesert didik untuk mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan</div></div>	

	<p>dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.</p> <p>5. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.</p> <p>6. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu permainan kasti.</p> <p>7. Dilanjutkan dengan pemanasan di lapangan.</p>	
	<p><b><u>Kegiatan Inti</u></b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik mengamati demonstrasi teknik passing bawah permainan bola voli.</li></ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menanyakan kepada peserta didik tentang gerak fundamental bola voli :</li><li>• Apakah posisi togok mempengaruhi pergerakan bola saat melakukan passing bawah bola voli?</li><li>• Apakah perkenaan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat passing bawah bola voli?</li></ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan gerak fundamental passing bawah bola voli secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerja sama, disiplin, dan toleransi.</li></ul>	



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola voli (passing bawah) dengan benar.</li><li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola voli (passing bawah) dengan benar dan membuat kesimpulan.</li><li>• Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola voli (passing bawah) dengan benar dan membuat kesimpulan.</li><li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola voli (passing bawah) dengan benar dan membuat keputusan.</li></ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa menemukan gerak fundamental permainan bola voli (passing bawah) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.</li><li>• Siswa mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola.</li><li>• Siswa mencari hubungan antara permainan bola voli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.</li></ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental</li></ul>	
--	---	--

	<p>ke dalam permainan bola voli (passing bawah) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menunjukan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.</li><li>• Menunjukan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan.</li><li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.</li><li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak fundamental permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukan kerjasama.</li></ul>	
	<p><b>Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pendinginan (<i>colling down</i>) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung.</li><li>• Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.</li></ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak fundamental permainan bolabasket yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.</li> <li>Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.</li> </ul>	
--	--	--

W. Penilaian

h. Penilaian Kognitif

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Pensekoran					Nilai Akhir
		0	1	2	3	Σ	
1.	Jelaskan posisi kaki saat melakukan passing bawah dalam permainan bola voli!						
2.	Jelaskan cara tangan saat melakukan passing bawah dalam permainan bola voli!						
3.	Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan passing bawah dalam permainan bola voli!						
4.	Jelaskan cara melakukan gerak dasar fundamental menggiring bola permainan bolabasket.						

Kriteria Penilaian

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang gerak dasar fundamental passing bawah dalam permainan bola voli
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menyebutkan dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menyebutkan salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu disebutkan.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

**i. Penilaian Psikomotor**

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir melakukan suatu proses gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli.

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Jumlah Skor Maksimal		
Awalan (Skor 3)	Pelaksanaan Gerak (Skor 4)	Sikap akhir (Skor 3)			

KriterKriteria skor: Pelaksanaan passing bawah bola voli (Proses)

- Sikap Awal

Nilai 3 jika:

1. Pandangan mata ke arah datangnya bola
2. Badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki
3. Kaki kiri di depan, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan

Nilai 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- Pelaksanaan Gerak

Nilai 4 jika:

1. Bola dipukul/passing menggunakan kedua tangan lurus, dengan perkenaan lengan di atas pangkal telapak tangan
2. Badan dicondongkan ke depan
3. Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
4. Salah satu kaki berada di depan.

Nilai 3 jika: tiga kriteria dilakukan secara benar

Nilai 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan akhir (kembali kesikap semula)

Nilai 3 jika:

1. Badan condong ke depan

- 2. Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola
  - 3. Kaki kanan ke depan dan jaga keseimbangan
- Nilai 2 jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
- Nilai 1 jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

**j. Penilaian Afektif**

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan permainan bolabasket. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 . (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

Perilaku Yang Dinilai	Cek (v)		
	Baik	Sedang	Kurang
11.Kerja sama			
12.Tanggung jawab			
13.Menghargai teman			
14.Disiplin			
15.Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

**a. Rekapitulasi Penilaian**

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			Keterangan
		Afektif	Kognitif	Psikomotor	
1					
2					
3					

4					
dst					

**X. Sumber Belajar**

- Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VII hal 22 sd 25 Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI.
  - Buku praktik/Lembar Kerja Siswa (LKS)
- Media elektronik
- Audio/video visual teknik dasar permainan bolabasket
  - Rekaman/cuplikan pertandingan bola voli

**Y. Alat, Bahan dan Media Pembejaran**

- **Alat dan Bahan**  
Lapangan yang aman dan rata  
Cones  
Bola Voli  
Peluit  
Stopwatch
- **Media Pembelajaran**  
Audio/video visual teknik dasar permainan bola voli  
Rekaman/cuplikan pertandingan bola voli

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Sekolah : SMP Negeri 2 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani  
Kelas/Semester: IX (Sembilan)/1  
Materi Pokok : Bola voli  
Alokasi waktu : 2 x 40 menit ( 1 x pertemuan)

### **Standar Kompetensi**

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

### **Kompetensi Dasar**

- 1.1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

### **Indikator**

- 1.1.1 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar passing atas, passing bawah, dan smash bola voli
- 1.1.2 Menjelaskan berbagai teknik dasar dalam permainan bola voli
- 1.1.3 Menampilkan sikap disiplin, percaya diri, dan kerja sama dalam permainan bola voli mini

☞ **Karakter Siswa yang diharapkan** : Disiplin, Percaya diri, dan Kerjasama

### **I. Tujuan Pembelajaran**

- a. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi keterampilan teknik dasar passing atas, passing bawah, dan smash bola voli
- b. Siswa dapat menjelaskan berbagai teknik dasar dalam permainan bola voli
- c. Siswa dapat menampilkan perilaku disiplin, percaya diri, dan kerjasama dalam permainan bola voli mini

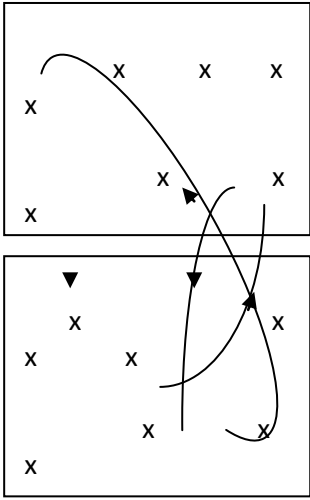
### **II. Materi Pembelajaran**

- Permainan Bola voli
- Kombinasi teknik dasar passing atas, passing bawah, dan smash

### **III. Metode Pembelajaran**

- Demonstrasi
- TGFU
- Drill / latihan
- Penugasan

### **IV. Langkah –langkah Kegiatan Pembelajaran** **Pertemuan ke-1**

Kegiatan Pembelajaran	Gambar/Formasi	Waktu
<p><b>A. Pendahuluan</b></p> <p><b>1. Berbaris</b></p> <p>- Siswa dibariskan 2 bersaf</p> <p>- Guru membuka pelajaran dengan salam, menanyakan kabar dan kesehatan siswa</p> <p><b>2. Berdoa</b></p> <p>Berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing.</p> <p><b>3. Presensi</b></p> <p>Guru memanggil dari satu per satu nama siswa sesuai daftar hadir siswa, bila ada siswa yang tidak masuk mencari tahu alasannya.</p> <p><b>4. Apersepsi</b></p> <p>Dalam apersepsi guru sedikit mengulas kembali materi bola voli yang sudah dipelajari ketika duduk dikelas VII</p> <p><b>5. Motivasi</b></p> <p>Guru memberikan motivasi kepada siswa untuk selalu berolahraga secara teratur sebagai salah atu perilaku hidup sehat dan menyampaikan keuntungan-keuntungannya. Memberikan contoh-contoh kongkrit yang dapat membangkitkan semangat dan motivasi siswa untuk beraktivitas jasmani.</p> <p><b>6. Pemanasan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Siswa melakukan lari <i>jogging</i> mengelilingi lapangan sebanyak 1 kali putaran</li><li>* Bermain "Bola Panas"</li></ul> <p>Siswa dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok menempati lapangan berbentuk persegi panjang yang berhimpitan seperti lapangan bola voli. Cara bermain : tim yang telah memenangkan suit memulai permainan dengan melemparkan bola (diumpamakan bola yang sangat panas) ke lapangan lawan, tiap-tiap anggota lawan harus segera menangkap dan kembali membuang bola ke lapangan musuh dengan menggunakan satu atau dua tangan.</p>	<div><p>G</p><p>o o o o o o o o o o</p><p>o</p><p>x x x x x x x x x x</p><p>ket :</p><p>o = laki-laki</p><p>x = perempuan</p></div> <div></div>	15 menit



Kelompok pemenang adalah yang paling banyak menjatuhkan bola ke lapangan lawan, permainan berakhir setelah salah satu tim mencapai poin 10.

## B. Kegiatan Inti

## 1. Eksplorasi

- \* Siswa dikumpulkan, guru membantu memberikan pemahaman kepada siswa tentang taktik bermain bola voli dan penggunaan serta mendemonstrasikan teknik passing atas
- \* Meminta beberapa siswa mempraktikkan teknik servis atas sesuai kemampuannya masing-masing

## 2. Elaborasi

- \* **Bermain serangan ruang ( satu lawan satu )**

Tujuan : untuk menjatuhkan bola di lapangan lawan

Strategi yang dipelajari: siswa akan belajar bagaimana untuk memanfaatkan ruang untuk membantu poin

Aturan 1 : siswa diperbolehkan untuk mengatur atau menangkap bola

Aturan 2 : siswa memulai permainan dengan bawah lengan melemparkan dari *baseline*

Aturan 3 : siswa mengatur atau menangkap bola sekali

Aturan 4: siswa tidak diizinkan  
untuk berjalan atau berlari dengan  
bola

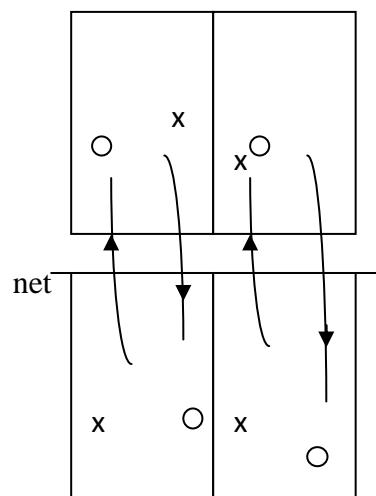
Dalam permainan ini siswa bermain satu lawan satu dengan dibatasi net

- \* Menangkap, melemparkan dan mengatur lompatan (2 lawan 2, dan 3 lawan 3 )**

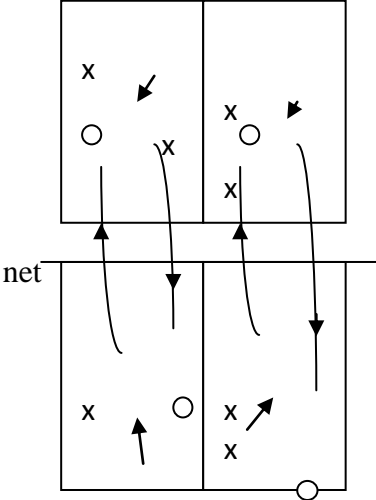
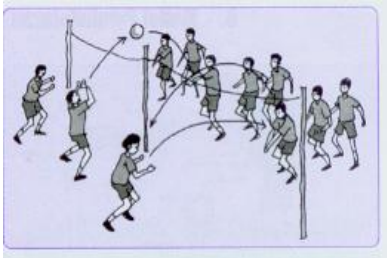
```

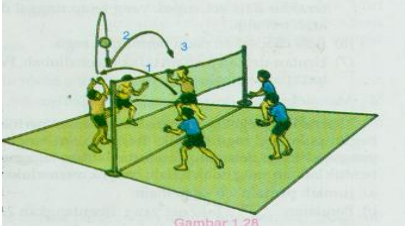
      G
      0 0 0 0 0 0 0 0 0
0
      X X X X X X X X
X X

```



55 menit

<p>Tujuan : untuk membangun sebuah sistem ofensif yang ideal (menggunakan semua 3 sentuhan/pukulan)</p> <p>Strategi yang dipelajari : siswa akan belajar bagaimana untuk memanfaatkan bola dalam menyerang</p> <p>Aturan 1 : siswa memulai permainan dengan bawah lengan melemparkan dari <i>baseline</i></p> <p>Aturan 2 : siswa harus menggunakan urutan ini, menangkap dan melempar bola ke setter dan mengatur atau melemparkan ke daerah lawan</p> <p>Aturan 3 : siswa harus menggunakan semua tiga kontak (menangkap, melempar, lompatan atau menggunakan keterampilan dimodifikasi)</p> <p>Akor: siswa mendapatkan skor jika mampu menjatuhkan bola di daerah lawan, atau jika lawan gagal untuk mematuhi peraturan</p> <p>Catatan: jika salah satu kelompok memenangkan poin tim, maka kelompok berjalan melalui dan menjadi raja baru atau ratu lapangan dan jika kalah maka kelompok keluar dari lapangan untuk antri kembali</p> <p>* <b>Berlatih passing atas dan bawah dengan teknik sebenarnya</b></p> <p>Siswa dibagi menjadi 4 kelompok berbaris berhadapan dibatasi oleh net melakukan passing atas dan passing bawah bergantian</p> <p>* <b>Bermain bola voli sederhana antar kelompok</b></p> <p>Dibagian akhir pembelajaran siswa diberi kesempatan untuk mencoba</p>	 <p>The diagram illustrates a volleyball court with a net in the center. It shows the positions of players on both sides of the net, indicated by 'x' marks. Arrows indicate the movement of the ball during a play sequence, starting from the baseline, passing over the net, and being received by a player on the opposite side. The diagram is divided into two halves by the net, with the word 'net' written on the left side.</p>
	 <p>The illustration shows a group of students playing volleyball on a court. They are positioned around a net, with some players jumping to hit the ball. The scene captures an active moment during a game, with players in various stances and the ball in the air.</p>

<p>bermain bola voli, siswa dibagi menjadi beberapa kelompok melakukan kompetisi</p> <p><b>3. Konfirmasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada siswa yang berhasil mempraktikkan dengan benar dan baik</li><li>• Guru memberi pertanyaan kepada siswa tentang taktik dan teknik dasar bola voli untuk mengecek pemahaman siswa</li><li>• Guru memberi kesempatan pada siswa untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahaminya</li></ul>	 <p>G</p> <p>o o o                      o o o o o o o</p> <p>x x x x x x x x x x</p> <p>ket : o = laki-laki x = perempuan</p>	
<p><b>C. Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menyampaikan rangkuman/kesimpulan</li><li>• Siswa menyampaikan refleksi terhadap kegiatan pembelajaran pada hari ini. ( menyenangkan? melelahkan?)</li><li>• Guru menyampaikan penilaiannya terhadap kegiatan pembelajaran hari ini, menyemangati dan memotivasi siswa</li><li>• Guru memberikan tugas tersruktur (untuk dikerjakan di rumah)</li><li>• Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li><li>• Berdoa dan kembali ke kelas</li></ul>	<p>G</p> <p>o</p> <p>o o o o o o o o o</p> <p>x x x x x x x x x x</p>	10 menit

**VI. Alat dan Sumber Belajar**

- Cones/pembatas
- Bola Voli
- Net
- Peluit
- Buku referensi, , Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX, Erlangga
- Volleyball Spikology, <http://www.youtube.com/watch?v=MgrpXRNUpNA>

**VII. Penilaian**

1. Teknik penilaian:
- Tes unjuk kerja (psikomotor):
    - Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar *passing* atas dan bawah serta *smash* dengan konsisten
    - Lakukan teknik dasar *blocking*

Keterangan:  
Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta didik, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 6

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- Pengamatan sikap (afeksi):  
Mainkan permainan bolavoli dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri, toleransi dan dapat bekerja sama dengan teman, wasit  
Keterangan:  
Berikan tanda cek ( ✓ ) pada kolom 1 s.d 6 yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Kuis test (kognisi):  
Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bolavoli  
Keterangan:  
Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta didik, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 6

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlahskormaksimal}} \times 20$$

- **Nilaiakhir yang diperolehPesertadidik =**

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. RubrikPenilaian

RUBRIK PENILAIAN  
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLAVOLI

Aspek Yang Dinilai
Melakukanvariasi dan kombinasi teknik dasar <i>passing</i> atas dan bawah serta <i>smash</i> dengan konsisten
1. Posisi kedua lutut saat akan melakukan passing direndahkan
2. Bentuk gerakan lengan saat melakukan passing mendorong bola ke depan atas

3. Bentuk arah bola hasil passing dalam permainan bolavoli berbentuk parabola
4. Bentuk gerakan tangan saat melakukan smash diayun dari belakang atas ke depan bawah hingga arah bola menukik
5. Posisi telapak tangan saat melakukan smash dengan jari-jari terbuka
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 30

RUBRIK PENILAIAN
Perilaku dalam permainan bolavoli
PERILAKU YANG DIHARAPKAN
1. Bekerja sama dengan teman satu tim
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)
3. Toleransi
4. Menunjukkansikapbersungguh-sungguhdalambermain
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 24

RUBRIK PENILAIAN
Pemahaman konsep gerak dalam permainan bolavoli
Pertanyaan yang diajukan
1 Bagaimanalengan dan tangansaatkamumelakukanblockingdalampermainanbolavoli ?
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 6

Instrumen penilaian untuk mengukur karakter									
SK	KD	MATERI	ASPEK YANG DINILAI	SKOR					
				1	2	3	4	5	6
8	8.1	Bolavoli	Kerjasama						
			Keberanian						
			Toleransi						
Jumlah									

Jumlahskor yang diperoleh

Nilai
=
-----
X 100

Jumlah skor maksimal

Kriteria

Nilai karakter untuk 1 semester:

RENTANG NILAI	NILAI KUALITATIF
76-100	Membudaya (MK)
51-75	Mulai Berkembang (MB)
26-50	Mulai terlihat (MT)
0-25	Belm terlihat (BT)

NILAI AKHIR	<div> <div>nilai psikomotor + nilai sikap + nilai kognisi</div> </div>
-------------	--

SISWA =

REKAPITULASI NILAI AKHIR KD

No	Nama	Aspek Penilaian			NA
		psikomotor	Sikap	kognisi	
1.					
2.					
3.					

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 2 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani  
Kelas/Semester: IX (Sembilan)/1  
Materi Pokok : Atletik  
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit ( 1 x pertemuan )

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

### Kompetensi Dasar

- 1.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik lanjutan serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersdia berbagi tempat dan peralatan

### Indikator

- 1.3.1 Mempraktikkan teknik dasar lari estafet 4x100 M (start, lari, pemberian dan penerimaan tongkat secara non visual di daerah pergantian) dengan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok
- 1.3.2 Menjelaskan teknik dasar lari estafet 4x100 M (start, lari, pemberian dan penerimaan tongkat secara non visual di daerah pergantian)
- 1.3.3 Menampilkan sikap kerja sama, kerja keras dan sportif dalam lomba lari estafet 4x100 M dengan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok

### Karakter Siswa yang diharapkan

- Kerja sama
- Kerja keras
- Sportif

### I. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat mempraktikkan teknik start lari estafet 4x100 M dengan cara memegang tongkat secara benar
- b. Siswa dapat mempraktikkan teknik lari estafet 4x100 M dengan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok
- c. Siswa dapat mempraktikkan teknik pemberian dan penerimaan tongkat secara non visual di daerah pergantian lari estafet 4x100 M dengan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok
- d. Siswa dapat menjelaskan teknik dasar lari estafet 4x100 M (start, lari, pemberian dan penerimaan tongkat secara non visual di daerah pergantian) dengan benar
- e. Siswa dapat menampilkan sikap kerja sama, kerja keras dan sportif dalam lomba lari estafet 4x100 M dengan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok

### II. Materi Pembelajaran

Lari sambung (estafet) non visual 4 x 100 M

- Teknik *Start*
- Teknik berlari
- Teknik pergantian tongkat cara non visual (tanpa melihat) di daerah pergantian (*wazzle zone*)

III. Metode Pembelajaran

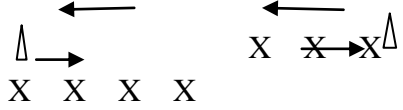
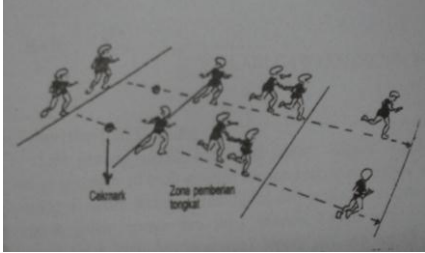
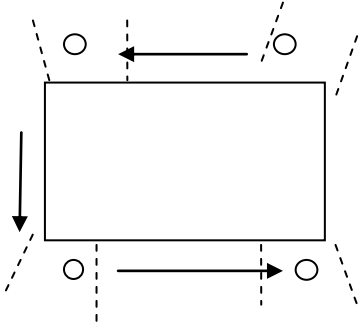
- Bermain
- Demonstrasi
- Ceramah
- *Part and Whole* (bagian dan keseluruhan)
- Penugasan

IV. Langkah –langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Gambar/Formasi	Waktu
<p><b>A. Pendahuluan</b></p> <p><b>1. Berbaris</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa dibariskan 2 bersaf</li><li>- Guru membuka pelajaran dengan salam, menanyakan kabar dan kesehatan siswa</li></ul> <p><b>2. Berdoa</b></p> <p>Berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing.</p> <p><b>3. Presensi</b></p> <p>Guru memanggil dari satu per satu nama siswa sesuai daftar hadir siswa, bila ada siswa yang tidak masuk mencari tahu alasannya.</p> <p><b>9. Apersepsi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>*Guru bertanya jawab dengan siswa :<ul style="list-style-type: none"><li>- Kalian semua tentunya sudah pernah melihat sebuah pertandingan lari ya?</li><li>- Apakah seorang atlet lari ketika berlomba dalam sebuah pertandingan resmi (lari lintasan) boleh berlari sambil membawa suatu benda?kenapa?</li><li>- Apa kalian ingat dari materi lari cepat 50 M waktu di kelas VII kemarin?apa saja teknik-teknik dasarnya?</li><li>- dst</li></ul></li><li>* Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai</li></ul> <p><b>10. Motivasi</b></p> <p>Guru memberikan motivasi kepada siswa untuk selalu berolahraga secara teratur sebagai salah atu perilaku hidup sehat dan menyampaikan keuntungan-keuntungannya. Memberikan contoh-contoh kongkrit yg dapat membangkitkan semangat dan motivasi siswa untuk beraktivitas jasmani.</p> <p><b>11. Pemanasan</b></p>	<p>G</p> <p>o</p> <p>o o o o o o o o o o</p> <p>x x x x x x x x x x</p> <p>ket :</p> <p>o = laki-laki</p> <p>x = perempuan</p>	15 menit



<p>* Siswa melakukan lari <i>jogging</i> mengelilingi lapangan sebanyak 1 kali putaran</p> <p>* Permainan ranting estafet. Sebelumnya siswa dibagi menjadi 4 kelompok (masing-masing terdiri dari 8-9 siswa), dibariskan dalam formasi 4 berbanjar. Jarak antar siswa dalam 1 kelompok sekitar 5 M.</p> <p>Cara bermain : Semua kelompok berlomba untuk menghabiskan seluruh ranting yang ada dalam simpai dengan cara estafet kelompok. Siswa yang paling belakang mengambil ranting 1 per 1 dan berlari dengan secepat-cepatnya untuk memberikan kepada teman yang telah menunggu didepan, begitu seterusnya sampai persediaan ranting habis. Kelompok pemenang adalah yang paling dulu memindahkan semua ranting ke depan. (permainan dapat dilakukan beberapa kali pengulangan). Tujuan dari permainan ini adalah mengenalkan masalah gerak (<i>movement problem</i>) lari estafet secara tidak langsung dan meningkatkan motivasi siswa.</p> <p><b>B. Kegiatan Inti</b></p> <p><b>4. Eksplorasi</b></p> <p>* Guru melakukan tanya jawab dengan siswa tentang teknik dasar lari estafet 4x100 M (teknik dasar start, lari, dan pergantian tongkat cara non visual), siswa menyampaikan hal-hal yang telah diketahuinya dari tugas yang diberikan pada pertemuan sebelumnya</p> <p>* Meminta beberapa siswa mempraktikkan teknik dasar start, lari, dan pergantian tongkat sesuai pemahaman dan kemampuannya</p> <p>* Guru menggunakan media gambar untuk membantu memberikan pemahaman kepada siswa tentang teknik lari estafet 4x100 M</p> <p><b>5. Elaborasi</b></p> <p>* Lomba lari sambung beregu dengan lari ke depan mengitari <i>cone</i> depan dan belakang dilanjutkan pergantian tongkat kepada teman yang paling belakang. Jarak antar siswa mula-mula 1 M, bila pergantian tongkat non visual siswa sudah benar jarak</p>	<div style="text-align: center;"> </div> <p>○ = simpai tempat mengambil ranting  X = siswa  ↑ = arah lari  Δ = cone, batas untuk mengumpulkan ranting</p>	<p>55 menit</p>
---	---	---------------------

<p>antar siswa ditambah</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Lomba lari sambung beregu lintasan lurus dengan tanda/cekmark. Pemberi melakukan lari dengan kecepatan sedang setelah mendekati <i>wazle zone</i>, penerima lari pelan dan tongkat diserahkan didaerah wiseel zone dimana pemberi memberikan aba-aba kepada penerima, dan tangan penerima dijulurkan kebelakang.</li><li>* Lomba lari sambung antar kelompok (tiap kelompok 4 siswa/pelari) mengelilingi lapangan berbentuk persegi panjang dengan 4 daerah pergantian tongkat</li></ul>	   <p>Ket : → = arah lari ○ = tempat pergantian tongkat --- = daerah wiseel zone</p>	
<p><b>C. Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menyampaikan rangkuman/kesimpulan</li><li>• Siswa menyampaikan refleksi terhadap kegiatan pembelajaran pada hari ini. ( menyenangkan? melelahkan?)</li><li>• Guru menyampaikan penilaiannya terhadap kegiatan pembelajaran hari ini, menyemangati dan memotivasi siswa</li><li>• Guru memberikan tugas tersruktur (untuk dikerjakan di rumah)</li><li>• Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li><li>• Berdoa dan kembali ke kelas</li></ul>	<p style="text-align: center;">G</p> <p style="text-align: center;">o o o o o o o o o</p> <p style="text-align: center;">o o o</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x x</p>	10 menit

V. Alat dan Sumber Belajar

- Alat
- Tongkat estafet
  - Cone
  - peluit

Sumber Belajar

- Drs. Eddy Purnomo, M.Kes dan Drs. Dapan,M.Kes. (2012). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.

VI. Penilaian

- 1. Teknik penilaian:
  - Tes unjuk kerja (psikomotor):

No	Aspek yang dinilai	Skor
1	Teknik pemberian tongkat	
2	Teknik menerima tongkat	
	Total skor maksimal = 6	

Keterangan:  
Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3  
Deskripsi pengskoran

Teknik	Skor	Keterangan
Memberikan tongkat	1	Gerakkan salah
1. ayunan lengan tangan pada saat memberi tongkat estafet dari atas	2	Gerakkan hampir benar
2. tongkat diberikan tepat pada telapak tangan penerima	3	Gerakkan tepat
Menerima tongkat	1	Gerakkan salah
1. lengan yang akan menerima tongkat dijulurkan lurus kebelakang	2	Gerakkan hampir benar
2. posisi tangan yang menjulur kebelakang lebih tinggi dari pinggang	3	Gerakkan tepat
3. posisi telapak tangan terbuka dan menghadap keatas		

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- Pengamatan sikap (afektif):

No	Aspek yang dinilai	Cek
1	Berbagi peralatan dengan teman	
2	Kerjasama	
3	Percaya diri	
4	Sungguh-sungguh	
	Skor maksimal = 4	

Keterangan:  
Berikan tanda cek ( √ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta

ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek ( √ ) mendapat nilai 1

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai

=

-----

X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* ( kognitif )
- Jawablah pertanyaan dibawah ini

No	Contoh pertanyaan	Skor
1	Jelaskan sikap menerima tongkat estafet dengan cara non visual gerakkan ayunan lengan dari atas kebawah ?	
2	Jelaskan sikap memberi tongkat estafet dengan cara non visual gerakkan ayunan lengan dari atas kebawah ?	
	Skor maksimal = 6	

Keterangan:  
Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3  
Deskripsi pengskoran

No soal	Skor	Keterangan
1	1	Jawaban salah
	2	Jawaban Hampir benar
	3	Jawaban benar
2	1	Jawaban salah
	2	Jawaban Hampir benar
	3	Jawaban benar

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai =

=

-----

X 20

Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai psikomotor + nilai kognitif + nilai kognitif

Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1.						
2.						
3.						
4.						

5.						
Nilai Rata-rata						

**Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

## LAMPIRAN

### 1. Pembelajaran di dalam kelas



## 2. Pembelajaran di Lapangan







**KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/ LEMBAGA**  
**PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL**  
**LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY**  
**TAHUN 2016 .....**

**F04**

**UNTUK MAHASISWA**

Nama Sekolah/ Lembaga : SMP NEGERI 2 MLATI  
Alamat Sekolah/ Lembaga : SINDUJADI MLATI SLEMAN YOGYAKARTA  
Nama DPL PPL/ Magang III :  
Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III :  
Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III :  
Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga : .....

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1.	9-8-2016	3	RPP Peneak Selaj		
2.	22-8-2016	3	RPP Supel Ind		
3.	29-8-2016	3	RPP Bola Basket		
4.	8-9-2016	3	RPP Bola Voli		

**PERHATIAN :**

- ☛ Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL/ Magang III (1 kartu untuk 1 prodi).
- ☛ Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini harap diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PPL/ Magang III setiap kali bimbingan di lokasi.
- ☛ Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PPL/ Magang III untuk keperluan administrasi.



Mengetahui,  
Kepala Sekolah / Lembaga

Rini Wularti M. S. Pd, M. Hum  
13630317 138403 2 004

Mlati, 26 September 2016  
Mhs PPL/ Magang III Prodi PJKR

SEPTI ROHINI  
13601241005